



## Ağız ve diş sağlığı kadınlar için daha riskli

lerdir. Bu süreçlerde kadınların ağız ve diş sağlığına daha fazla önem vermeleri gerekir.

Kadınların yaşa ve yaşantılarına bağlı olarak fark gösteren fizyolojik değişiklikleri hormonlarının artmasına ya da azalmasına neden olur. Hormon seviyelerinin değişimi diş ve diş etlerinin hassasiyetini artırır. Kadınların dönemsel değişikliklerinde ağız ve diş sağlığı için gerekli diş fırçalama, diş ipi kullanma, gerektiğinde ağız çalkalama suyu kullanımına daha fazla önem vermeleri gerekir.

### Kadınların adet dönemleri ağız ve diş sağlığını etkiler

Menstrüasyon (Adet dönemleri) Mens döneminden önce bazı kadınlarda diş etlerinde şişme, ödem, kanama, hassasiyet görülebiliyor.

Bazı kadınlarda ise ağız içinde uçuk ya da yaralar oluşabiliyor. Adet dönemi başladığında ağız içi oluşan hassasiyetler kendiliğinden geçebiliyor. Genel olarak kadınların daha hijyenik olmaları gereken bir süreç, bu yüzden ağız içi bakıma da ayrıca önem vermeleri sağlıklı olacaktır.

### Hamilelikte ağız ve diş sağlığı önemlidir

Annenin ve bebeğin sağlığı açısından hamilelikte dengeli ve düzenli beslenme önemlidir. Bebeğin diş gelişimi hamileliğin ikinci ayından itibaren başlar. Gebelikte doğacak bebeğin sağlıklı diş gelişimi için kalsiyum fosfor ve bol vitamin içeren gıdalar tüketilmeli.

Gebeliğin ilk dönemlerinde mide bulantısı yaşıyorsa, ağız içi hijyene ekstra dikkat etmek gerekecektir.

Kusma ağız içinde asitlenmelere neden olur. Dişlerde hassasiyet oluşur, bu aşınma çürüklere sebep olur. Kustuktan hemen sonra dişleri fırçalamak diş yüzeylerini hassas oldukları için aşındırıcıdır. Yüzeze kısa sürede fırça sürülürse dişler tahriş olacaktır. Bu yüzden kusma sonrası önce ağız bolca çalkalanmalı, yarım saat sonra dişler fırçalanmalı.

### Menopoz döneminde diş sağlığı için dikkat edilmesi gerekenler

Menopoz kadın yaşamında hormonal, biyolojik ve psikolojik değişikliklere neden olur. Kadınlık hormonu olan östrojen azalır. Östrojen hormonunun düşüşü kemiklerdeki kalsiyum seviyesini de düşürür. Bu da kemik erimesine yani osteoporozu neden

olur. Diş ve diş etleri sağlıklı değil ise dişleri çevreleyen kemiklerdeki erime süreci hızlanır. Menopozla birlikte vücuttaki tüm kemiklerde erime görülür. Dişi çevreleyen kemiklerdeki erime yoğun yaşandığında dişlerin yerlerinde sağlam bir şekilde tutunamayarak, sallanmalarına neden olur. Menopoz sürecinde vücudun kalsiyum ihtiyacı için beslenme yeterli gelmediğinde ilaçla tedavi uygulanır.

Menopoz döneminde ağızda kuruluk, hassasiyet, ağrı, yanma, tat almada değişim, diş etlerinde kızarıklık ve iltihap, çene kemiği erimesi yaşanabilir. Diş eti iltihapları ve çürükler sıklıkla bu dönemde görülür.

### Doğum kontrol ilaçları

Doğum kontrol hapları içerdikleri hormonlar nedeniyle gebelikteki gibi diş eti sorunlarına neden olabilirler. Hapların yan etkilerinden biri diş etlerinde kızarıklık, kanama ve hassasiyetin oluşumudur. Doğum kontrol hapları uzun süre kullanıldığında diş eti iltihaplarına neden olabilirler.

Diş ve diş eti temizliği, dişlerin fırçalanması, diş ipinin kullanılması yaşam boyu uygulanmalıdır. Kadınların biyolojik farklılıkları ve dönemsel değişiklikleri gereği ağız içi hijyene daha fazla önem vermeleri gerekir.

Kadınlar bedensel olarak farklı süreçlerden geçerek yaş alırlar. Fizyolojik farklılıkları gereği ağız ve diş sağlığı konusunda erkeklerden daha titiz ve dikkatli olmaları gerekir. Ergenlik, mens dönemi dediğimiz adet dönemleri, gebelik, menopoz ve yaş almanın getirdiği kemik erimeleri gibi sağlık sorunlarının eşlik ettiği dönemler kadınlar için fiziksel ve hormonal değişimin yaşandığı evre-

## Bağırsak solucanı nasıl oluşur?

Bağırsaklarımıza yerleşerek asalak formda yaşamlarını sürdüren çok hücreli canlılara bağırsak solucanları ya da parazitleri denir.

Bağırsak solucanları canlı bir konaktan beslenerek yaşayan organizmalardır. Bir insanın vücudunda yaşayabilen birçok solucan türü vardır. Bu canlılar yapı itibarıyla solucanı andırırlar ve canlı konaklarda yaşayarak hem beslenmelerini hem de korumalarını sağlarlar, ancak konakların gıda emilimini engelleyerek konaklarda güçsüzlüğe ve hastalığa yol açarlar.

Bağırsak solucanları insanlarda ve hayvanlarda yaşayabilirler. Genellikle yeterince temiz olmayan gıdaların tüketilmesi ya da elleri yıkamadan ağza sürmek, kirli ellerle yemek yemek vb. durumlar sayesinde vücudumuza girerler. Tedavi edilmediği sürece bu solucanlar konaklarda birkaç yıl boyunca yaşayabilir.



### Bağırsak solucanın çeşitleri

**Tenyalar:** İçinde tenya yumurtaları ya da larvaları olan bir sudan içerseniz, çiğ ya da az pişmiş etler tüketirseniz tenyalar vücudunuza yerleşebilir. Tenyalar kafalarını bağırsak duvarına gömerler ve oraya yerleşirler. Bazı tenya türleri bağırsağınızdayken yumurtalar üretebilir ve bu yumurtalar vücudunuzun diğer kısımlarına da yerleşebilir.

**Yassı solucanlar:** Bu solucan çeşidi insanlardan çok hayvanlarda görülmektedir. İnsanlarda görülen yassı solucanlar genellikle pişmemiş tere ya da bazı tatlı su bitkileri aracılığıyla vücuda alınır. Ayrıca kirli suların içilmesi de bir diğer sebeptir. Bu solucanlar bağırsaklarımıza, kanımıza ya da bazı vücut dokularımıza yerleşebilirler. Yassı solucanların birçok türü bulunmaktadır.

**Kancalı kurtlar:** Bu solucanlar genellikle dışkı ya da enfekte olmuş topraklar aracılığıyla bulaşır. Ge-

nellikle içinde kancalı kurt larvaları bulunan bir toprağa çıplak ayakla basıldığında bu kurtlar vücudumuza girer zira bu larvalar deriyi delebilir. Kancalı kurtlar ince bağırsakta yaşarlar, bağırsak duvarına kancaları yardımıyla tutunur ve oraya yerleşirler. Genellikle boyları 0, 15 metreden kısadır.

**Kıl kurtları:** Bu solucan çeşidi ince yapıda olup genellikle zararsızdır ancak çocuklarda çok sık görülmektedir. Dişi kıl kurtları çoğunlukla geceleri, anüsün etrafına yumurtalarını bırakır.

Yumurtalar buradan yatağa, kıyafetlere ve diğer maddelere geçebilir ve oralarda yaşamaya devam edebilirler. Genellikle insanlar bu yumurtalara bilmeden dokunurlar ve kıl kurtları vücutlarına girmiş olur. Çocuklar birbirlerine kolaylıkla bu solucan çeşidini bulaştırabilirler.

**Trichinosis (Trichinella) kurtları:** Bu solucan türü hayvandan hayvana bulaşabilmektedir. İnsanlara bulaşmasının en yaygın sebebi ise içinde Trichinella kurdu larvası bulunan ve yeterince pişmemiş etleri tüketmektir.

Larvalar bağırsaklara yerleşerek burada olgunlaşır. Tekrar yumurtladıklarında ise bu larvalar bağırsakların dışına çıkıp kas ve dokularınıza yerleşebilir.

### Korunma yöntemleri

Bağırsak solucanlarına yakalanmamak için aşağıdaki yöntemleri uygulayabilirsiniz:

- Asla çiğ ya da az pişmiş et, tavuk ve balık tüketmeyin
- Et ve et ürünlerini hazırlarken diğer yiyeceklerinizle temas etmesinden kaçınınız, etlerinizi ayrı yerde saklayın
- Çiğ etle temas eden tüm kesme tahtaları, mutfak aletleri ve mutfak tezgahlarını dezenfekte edin
- Tere ya da diğer tatlı su sebze ve meyvelerini çiğ tüketmeyin ya da sirkeli suya yatırın
- Toprak üzerinde çıplak ayakla yürümeyin
- Hayvan atıklarını temizleyin
- Yemek yemeden önce, yemek hazırlamadan önce ve çiğ ete dokunduktan, tuvaleti kullandıktan, hayvan ya da insan dışkısına temas ettikten sonra mutlaka ellerinizi bol su ve sabunla iyice yıkayın.

## Pratik öneriler

□ Pasta yaparken ununuz mu bitti üzülmeyin, yarım muz kullanarak aynı lezzete ulaşabilirsiniz.

□ Öğütmeden önce kahvenize tuz ve tarçın koyun. Tuz acı tadı alırken, tarçın ise kahvenize lezzet katacak.

□ Patlıcanları pişirmeden önce tuzlayın ve bir süre bekletin. Daha sonra soğuk süttten geçirin ve kurulaştırın. Patlıcanlar daha lezzetli olacaktır.

□ Pamuklu giysilerinizin çekmemesi için ilk yıkamadan bir gece önce soğuk suda bekletin, sonra yıkayın.

□ Dirsek ve topuklarınızın sertleşmesini istemiyorsanız bir dilim limon ile ovun. Böylece yumuşacık olacaksınız.

□ Kuru fasulyeyi haşladığınız suyu dökmeyin, soğuduktan sonra bitkilerinizi sulayın.



## YEMEK TARİFİ

### Limonlu ciğer kavurma

#### Malzemeler

- 500 g kuzu ciğer
- 1 adet büyük boy soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 adet kırmızı acı biber
- 3 domates
- 1/2 çay bardağı zeytinyağı
- Tuz, karabiber, pul biber, kimyon, sumak
- 1 küçük kase kıyılmış maydanoz, nane, dereotlu karışımı
- 1 limonun rendelenmiş kabuğu
- 1 tatlı kaşığı limon suyu

#### Hazırlanışı

Ciğerleri tavla zarı şeklinde doğrayın. Zeytinyağını ısıtıp, çok ince kıyılmış soğanı yumuşayana kadar kavurun. Üzerine ince kıyılmış sarımsakları, limon suyunu ve ciğeri ekleyin. Birkaç dakika kavurun. Domatesleri, biberleri, tuzu ve baharatları ekleyin. Domatesler suyunu salıp çekene dek pişirin. Ciğeri ocaktan alın. Kıyılmış yeşillikleri ve rendelenmiş limon kabuğunu ekleyip karıştırın.

Afiyet olsun.



## Hibiskus çayının faydaları

Dört mevsim boyunca, koyu kırmızı rengiyle göz kamaştırıcı, nar çiçeği olarak da bilinen hibiskus çayı, tadından dolayı ekşi çay olarak da bilinir. Hibiskus çayının şiddetle önerilmesinin başlıca nedenlerinden biri de içeriğinde kafein barındırmamasıdır. Renginden de anlaşılacağı gibi antioksidan özelliği yüksek olan çaylardan biridir. Hibiskus çayı serbest radikalleri yok etmeye yardımcı olarak yaşlanma karşıtı bir etki de yaratır.

### Birçok hastalığa karşı koruyucudur

İçeriğindeki yüksek oranlı C vitamini sayesinde bağışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı olur. Hibiskus çayı, 2010 yılında yapılan bir çalışmaya göre, özellikle soğuk algınlığı nedeniyle oluşan vücut ateşinin düşmesine yardımcı olur. Bağırsak hareketlerini artırarak sindirim sisteminizin düzenli çalışmasını da sağlar. 2010 yılında yayınlanan başka bir çalışmaya göre hibiskus bitkisi; içeriğin-

deki antosiyaninler sayesinde kolesterolü ve kan basıncını düşürmeye yardımcı olmaktadır.

Hibiskus çayı, karbonhidrat emilimini yavaşlatarak kan şekeri dengenizi sağlar. Bu sayede hibiskus çayı zayıflama hedeflerinde kilo vermenizi kolaylaştırır. 2014 yılında yapılan bir çalışmaya göre 12 hafta boyunca düzenli hibiskus çayı tüketenlerin bel çevresinde inceleme ve vücut yağ yüzdesinde azalma sağladığı gözlemlenmiştir.

### Hibiskus çayı nasıl demlenir?

1-2 fincan kaynamış sıcak suyun içerisine 1 yemek kaşığı hibiskus ekleyerek 5 dakika demlenmiş uygun olacaktır. İştah kontrol dengenizin daha kolay sağlanabilmesi ve çayınıza lezzet katması için içerisine çubuk tarçın, tane karanfil, limon veya portakal dilimi ekleyebilirsiniz. Günde 2 fincanı aşmayacak şekilde tüketmeniz beslenme programınızı destekleyecektir.