

# کاهش خطر نارسایی قلبی با مسواک

با توجه به تحقیقات دانشمندان کاهش خطر نارسایی قلبی با مسواک زدن امکان پذیر است. استفاده از مسواک سه مرتبه در طول روز، ۱۲ درصد خطر ابتلا به نارسایی قلبی و ۱۰ درصد خطر ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی را کاهش می‌دهد.

دانشمندان دانشگاه "EWHA" در کره جنوبی طی تحقیقات اخیر خود، کشف کردند. بین "بهداشت دهان و دندان" و "**مشکلات قلبی**" ارتباط مستقیمی وجود دارد. آنها طی تحقیقات ده ساله خود بین ۱۶۱ هزار نفر که سن آنها بین ۴۰ تا ۷۵ سال بود، دریافتند که استفاده منظم از مسواک در طول روز باعث کاهش "نارسایی قلبی" و "فیبریلاسیون دهلیزی" می‌شود.

جهت تهیه **بیمه دندانپزشکی** با مهراز کارت همراه شوید.

## "فیبریلاسیون دهلیزی" چه زمانی رخ می‌دهد؟

"فیبریلاسیون دهلیزی" زمانی رخ می‌دهد که در دهلیزها، موج الکتریکی تحریک، جهت مشخصی نداشته باشد. یعنی سلولهای عضلانی دهلیز به صورت نامنظم تحریک و در نتیجه منقبض می‌شوند. در نتیجه انقباض منظم دهلیز وجود ندارد. پس دهلیزها نمی‌توانند خون را به صورت کامل به بطن‌ها پمپ کنند. و بطن بدون نظم طبیعی و بدون پیروی و انتظار دهلیز، منقبض می‌شود.

دانشمندان معتقدند: **مسواک زدن** منظم باعث کاهش باکتری‌های بین دندان و **لثه** می‌شود. و از ورود آن‌ها به جریان خون جلوگیری می‌کند. عدم رعایت بهداشت دهان و دندان، باعث ورود باکتری‌های موجود به خون شده و ایجاد التهاب در بدن می‌کند. این باکتری‌ها، باعث افزایش ضریب نامنظم قلب می‌شوند!

پیش از این دانشمندان ژاپنی، ارتباط بین عادات مسواک زدن افراد و ریسک ابتلا یا مرگ به دلیل حمله قلبی و سکته را مورد بررسی قرار داده بودند.

برای دیدن **تعرفه دندانپزشکی** اینجا کلیک کنید.

## ارتباط بیماری قلبی و بیماری های لثه

طی این تحقیقات به ارتباط بیماری‌های قلبی و بیماری‌های لثه‌ای دست یافتند. محققان از ۶۸۲ نفر در مورد عادات مسواک زدنشان سؤال کردند. آنها بعد از در نظر گرفتن برخی فاکتورها متوجه شدند افرادی که کمتر از دو بار در روز و به مدت کمتر از ۲ دقیقه مسواک می‌زدند سه برابر بیشتر در معرض نارسایی قلبی قرار دارند.

همانطور که میدانید در دین مبین اسلام تأکید بسیاری بر لزوم مسواک زدن در طول روز شده است. از ۱۴۰۰ سال پیش، اسلام، مسلمانان را به استفاده از چوب مسواک توصیه اکید کرده. و پیامبر اسلام، حضرت محمد(ص) و ائمه(ع)، همواره مسلمانان و مردم جامعه را به استفاده از مسواک تشویق کرده‌اند!

رسول اکرم(ص) در حدیثی درباره فواید مسواک زدن فرموده‌اند: مسواک کنید که مسواک زدن خوب چیزی است که لثه را محکم می‌کند. بوی دهان را می‌برد. معده را اصلاح می‌کند. درجات بهشت را می‌افزاید. پروردگار را خشنود می‌کند و شیطان را به خشم می‌آورد.

\*\*\*جهت تهیه **بیمه تکمیلی دندانپزشکی** با مشاورین مهراز کارت همراه شوید\*\*\*