

نشانه کمبود ویتامین را بشناسید!

در این مطلب قصد داریم به بررسی نشانه کمبود ویتامین در بدن بپردازیم:

- ۱- درد در انگشت ها، پشت ساق پا و کف پا (کلسیم، پتاسیم منیزیم)
- ۲- شکاف در گوشه لب ها (گروه ویتامین B)
- ۳- احساس خستگی (B2)
- ۴- خواب رفتن و کرخی دست و پا (B6) و (B12)
- ۵- جوشهای قرمز در بازوها و گونه ها (A) و (D)
- ۶- افسردگی (D)
- ۷- ریزش موی شدید (B)
- ۸- اختلالات دید شبانه (A)
- ۹- بی اشتها (B)
- ۱۰- حالت تهوع، یبوست و نفخ (B12)
- ۱۱- **خونریزی لثه** و زخمهایی که دیر خوب میشوند (C)
- ۱۲- سردرد و سرگیجه (B3)
- ۱۳- اسهال (B9)
- ۱۴- بی خوابی (B5)
- ۱۵- خشکی پوست (A) و (B)

نشانه کمبود ویتامین ها روی دندانها

علاوه بر اینها لازم است بدانید کمبود ویتامین در بدن میتواند ضررهای چشم گیری به دندان ها وارد سازد...

گاهی ممکن است به علت کمبود برخی ویتامین ها در بدنتان دچار شکستگی و یا ترک خوردگی دندانها شوید که امری جبران ناپذیر است و حتی شاید باعث از دست رفتن کامل دندان شود.

جهت تهیه **بهترین بیمه دندان پزشکی** با مشاورین مهرآز کارت همراه شوید

در باره **جرمگیری دندان** بیشتر بدانید.

جهت تهیه **بیمه دندان پزشکی** با مشاورین مهرآز کارت همراه شوید

جهت مشاهده **تعرفه دندان پزشکی** کلیک کنید.