

بهداشت فردی

۱. چه مواردی به طول عمر و ارتقای کیفیت زندگی افراد می افزاید؟ چگونه؟ (موانع رسیدن به دوران بزرگسالی و سالمندی سالم و موفق کدامند؟ چگونه می توان آنها را کنترل کرد؟)

بهداشت و سلامت از حقوق اولیه افراد در هر جامعه ای محسوب می شود. صاحب نظران مسائل بهداشتی، دانش آموزان را از آسیب پذیرترین قشرهای جامعه می دانند که در معرض تهاجم انواع تهدیدات اجتماعی، روانی و جسمانی قرار دارند و در صورت عدم رعایت موازین بهداشتی بیشترین آسیب به آنها وارد می شود و بخش اعظم این آسیب ها ناشی از عدم اطلاع آنان از دانش، بینش و رفتارهای بهداشتی لازم در این زمینه است؛ برای نمونه، ابتلا به بیماری سرماخوردگی و آنفلوآنزا که به طور مستقیم ناشی از عادت های غیربهداشتی است، می تواند دانش آموزان زیادی را درگیر کند.

۱) آموزش و فراگیری عادت ها و رفتارهای صحیح بهداشت فردی، افراد را قادر می سازد تا بتوانند بیماری ها و ناتوانی های جسمی و روحی خود را که مانع رسیدن به دوران بزرگ سالی و سالمندی سالم و موفق است، کنترل کنند و به طول عمر و ارتقای کیفیت زندگی خود نیز بیفزایند.

۲) **بهداشت فردی** عبارت است از کلیه فعالیت ها و اقداماتی که هر فرد به طور مسئولانه برای حفظ، تأمین و ارتقای سلامت خود و یا در نهایت برای اطرافیانش انجام می دهد. این فعالیت ها و اقدامات شامل مراقبت از اعضا و جوارح بدن (چشم، گوش، پوست و مو، دهان و دندان و...)، تغذیه، ورزش، خواب و استراحت می شود.

۳) رعایت بهداشت فردی علاوه بر حفظ آراستگی فرد، از انتقال عوامل بیماری زا به دیگران جلوگیری می کند و این امر به تأمین سلامت جامعه کمک می کند. علاوه بر این، افراد سالم و آراسته به راحتی نظر دیگران را جلب می کنند و این امر باعث تقویت حس خودارزشمندی و عزت نفس در آنها می شود.



۱. برای حفظ بهداشت چشم و برخورداری از بینایی مطلوب چه مواردی ضروری است؟
۲. چند مورد از علائم و نشانه های مشکلات چشمی را بنویسید. (پاسخ جدول فعالیت ۲)
۳. علت عیوب انکساری چشم چیست؟ چه اثری بر حدت بینایی (دید مطلوب) می گذارد؟ شامل چه مواردی است؟

بهداشت چشم

چشم حساس ترین عضو بدن است و برای حفظ بهداشت چشم و برخورداری از بینایی مطلوب، (معاینه منظم چشم ها، شناسایی و رفع مشکلات چشمی، آشنایی با عوارض چشمی و مراقبت مداوم از چشم ها ضروری است) ۱. مشکلات بینایی معمولاً با نشانه هایی همراه است که فرد را متوجه مشکل خود می کند تا به پزشک مراجعه کند، ولی گاهی افراد به خصوص افراد کم سن و سال متوجه این نشانه ها نمی شوند؛ از این رو لازم است برای همه افراد هر یک تا دو سال یک بار معاینات چشمی انجام بگیرد تا در صورت وجود عیوب انکساری و یا بیماری بتوان با اقدام به موقع از پیشرفت آن جلوگیری کرد.



نشانه های زیر را در خودتان بررسی کنید و در صورت وجود هر یک از آنها در ستون مقابل علامت بزنید.

خیر	بلی	علائم و نشانه ها
		۲) نگرداشتن خیلی نزدیک یا دور متن خواندن در مقابل چشم به هنگام مطالعه
		احساس خستگی زودهنگام چشم ها هنگام مطالعه، رانندگی و ...
		احساس سردرد گاه به گاه به خصوص در ساعات های انتهایی روز
		احساس خارش، سوزش و یا درد در چشم
		مشاهده ترشحات چشمی پس از خواب شبانه
		نداشتن دید کافی هنگام غروب آفتاب
		تفاوت غیر معمول در وضوح بینایی در تاریکی و روشنائی
		تفاوت زیاد در وضوح بینایی بین دو چشم ۲)

دستور العمل: وجود یک یا چند مورد از علائم بالا، نشانه ای از مشکلات بینایی است. در صورت مشاهده هر یک از علائم مذکور حتماً به پزشک مراجعه کنید.

حدت بینایی و یا دید مطلوب، میزان سلامت چشم ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می دهد.
 ۳) **عیوب انکساری که به علت بروز تغییراتی در ساختار کره چشم به وجود می آیند از جمله عواملی هستند که می توانند حدت بینایی را دچار اختلال کنند.** انواع عیوب انکساری چشم عبارت اند از: نزدیک بینی، دور بینی، آستیگماتیسم و پیرچشمی ۳)

۱. منظور از نزدیک بینی چیست؟ علت بوجود آمدن آن چیست؟
۲. عیب انکساری دوربینی چیست؟ کره چشم چه تغییری می کند؟
۳. آستیگماتیسم به چه علت بوجود می آید؟ در این عیب انکساری، دید افراد چه تغییری می کند؟
۴. علت پیرچشمی چیست؟

نزدیک بینی: (در نزدیک بینی، چشم ما اشیای نزدیک را واضح اما اشیای دور را تار می بیند. در چشم های افراد نزدیک بین معمولاً کره چشم بزرگ تر از حد طبیعی است. به موازات رشد و تکامل بدن در دوران نوجوانی، نزدیک بینی معمولاً تشدید می شود) (شکل ۱).

دوربینی: (در دوربینی، اشیای دور واضح و اشیای نزدیک تار دیده می شوند. کره چشم افراد دوربین معمولاً کوچک تر از حد طبیعی است) (شکل ۱).



آستیگماتیسم: (در آستیگماتیسم، شکل غیرعادی قرینه موجب تاری دید می شود. آستیگماتیسم، هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تأثیر می گذارد) (شکل ۲).



چشم بعضی ها ممکن است هم آستیگمات باشد، هم نزدیک بین یا دوربین ۳

پیرچشمی: پیرچشمی نیز یکی دیگر از عیوب انکساری چشم است که ۴ به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع

می پیوندد و از میان سالی شروع می شود) ۴

شکل ۲. تفاوت چشم سالم و آستیگمات
۵. عیوب انکساری چگونه اصلاح می شود؟
عمرچرا استفاده از لنزها نیاز به نظافت و نگهداری مطلوب دارد؟

۵) عیوب انکساری را می توان با عینک، لنز طبی، جراحی و اشعه لیزر اصلاح کرد. عینک ها و لنزهای طبی باعث می شوند تصاویر به شکل مطلوبی روی شبکیه بیفتند و حدت بینایی به حالت طبیعی برگردد و دید فرد اصلاح شود. ۶ (از آنجا که لنزها روی قرینه چشم مستقر می شوند، نظافت و نگهداری مطلوب آنها برای پیشگیری از عفونت چشم ضرورت دارد) ۶

مراقبت در برابر آسیب های چشمی

علاوه بر عیوب انکساری، چشم در معرض تهدیدات محیطی فراوانی قرار دارد و سالانه افراد زیادی به دلیل آسیب چشمی به بیمارستان ها مراجعه می کنند.

۱- عفونت های ناشی از گرد و غبار،

۲- فرو رفتن جسم خارجی در چشم،

۳- برق زدگی چشم،

۴- خشکی و سوزش چشم حین کار با رایانه

۵- آلوده شدن چشم به مواد شیمیایی

(۱. شایع ترین آسیب های چشمی را نام ببرید.)

- مهم ترین آسیب های چشمی که معمولاً افراد با آنها مواجه می شوند، کدام اند؟
- آیا می دانید به هنگام بروز آسیب چشمی، برای جلوگیری از آسیب بیشتر به چشم چه اقدامات اولیه ای را باید انجام داد؟ رعایت اقدامات ایمنی مانند: استفاده از عینک محافظ و در هنگام بروز آسیب چشمی، شستن چشم با آب فراوان

برخی از شایع ترین آسیب های چشمی و اقدامات اولیه ای که باید در صورت بروز آنها، انجام شود به شرح زیر است:

۲. اقدامات اولیه در صورت ورود گرد و غبار به چشم را بنویسید.

۳. در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی، اولین اقدام فرد چه باید باشد؟

- **فرو رفتن گرد و غبار به درون چشم:** برای محافظت از چشم در برابر گرد و غبار بهتر است تا حد امکان از قرار گرفتن در چنین وضعیتی اجتناب شود و در صورت نیاز حتماً از عینک محافظ چشم استفاده شود.



شکل ۳. در صورت ورود گرد و غبار به چشم از مالش چشم خودداری کنید.

در صورت ورود گرد و غبار به چشم، با آب جوشانده سرد شده چشم را شست و شو دهید. برای این کار ظرفی مناسب و تمیز را پر از آب سالم کرده و با قراردادن چشم ها در آن و چند مرتبه پلک زدن تلاش کنید تا جسم خارجی (گرد و غبار) از چشم بیرون آید (شکل ۳).

- **آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی:** برخی افراد به علت سرو کار داشتن با مواد شیمیایی مانند کار با سفیدکننده ها، حشره کش ها، شوینده ها و... ممکن است دچار ناراحتی های چشمی شوند. برای جلوگیری از این آسیب توصیه می شود هنگام کار با مواد شیمیایی حتماً از عینک های محافظ استفاده شود. ولی در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی، لازم است چشم را با آب فراوان به طور پی در پی شست و شوداد و در اسرع وقت به پزشک مراجعه کرد (شکل ۴).



شکل ۴. برای شست و شوی چشم هنگام آلودگی با مواد شیمیایی، سر را به طرف چشم آسیب دیده خم کرده و آب را طوری از قسمت داخلی چشم بریزید که خروجی آن به چشم سالم سرایت نکند. ۴ چگونگی شست و شوی چشم هنگام آلودگی با مواد شیمیایی را توضیح دهید.

- **فرو رفتن جسم خارجی به چشم:** فرو رفتن جسم خارجی به چشم، ناشی از پرتاب قلاب سنگ،

آتش بازی، تفنگ بادی و یا اجسام نوک تیز مانند مداد یا هنگام تصادف و یا خوردن ضربه به چشم در

۱. در هنگام بازی یا ورزش و یا در صورت فرو رفتن جسم خارجی به چشم چه اقداماتی باید انجام شود؟
۲. برق زدگی چشم شامل چه مواردی است؟
۳. در صورت بروز عارضه برق زدگی چشم چه اقدامی باید انجام شود؟



حین ورزش و بازی نمونه‌هایی از آسیب‌های شایع چشمی هستند که برای جلوگیری از این آسیب‌ها پیشنهاد می‌شود نکات ایمنی رعایت شود و (در زمان بازی و ورزش تا حد امکان از داشتن عینک معمولی خودداری و در صورت نیاز حتماً از عینک‌های ورزشی استفاده شود.

هنگام فرو رفتن جسم خارجی به چشم یا ضربه به چشم، مصدوم را به پشت بخوابانید و سر و چشم او را ثابت نگه دارید تا حرکت نکند، یک لیوان یک بار

شکل ۵. نحوه بانداز چشم هنگام فرو رفتن جسم خارجی و یا ضربه به چشم

مصرف تمیز روی چشم آسیب دیده قرار دهید (فشار نیاورید) و بهتر است مصدوم برای جلوگیری از حرکت چشم، هر دو چشم خود را ببندد و یا روی آن را با یک باند (گاز) استریل ببندید. از دستکاری چشم پرهیز کرده و در اسرع وقت مصدوم را به پزشک برسانید (شکل ۵).

• برق زدگی چشم: (برق‌زدگی‌های ناشی از تشعشعات تخلیه الکتریکی و حرارت همچون سوختگی

قرنیه چشم در جوشکاران و انعکاس نور در چشم اسکی بازان از موارد برق‌زدگی چشم است) ۲

۳ (برای جلوگیری از این آسیب توصیه می‌شود هنگام کار حتماً از عینک محافظ استفاده شود. در صورت بروز این عارضه لازم است بعد از شست‌وشوی چشم‌ها با آب، چشم‌ها را خشک کرده و با یک بانداز

استریل ببندید تا از پلک زدن به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت جلوگیری شود. در صورت مشکل حاد، لازم است حتماً به چشم پزشک مراجعه شود.) ۳

• عارضه خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه: تقریباً در ۳ تا ۴ درصد کسانی که زیاد با وسایل الکترونیکی کار می‌کنند، این عارضه دیده می‌شود و (علائم آن عبارت است از: ۱ خستگی و خشکی چشم، ۲ سوزش، ۳ ریزش اشک و ۴ تاری دید که گاهی نیز ممکن است سبب درد در گردن و شانه‌ها نیز بشود) (شکل ۶).

۴. علائم خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه را بنویسید.



شکل ۶. عارضه خشکی و سوزش چشم یا بیماری ناشی از کار مداوم با رایانه

۱. یک مورد از نکاتی که کارشناسان برای جلوگیری و کاهش عوارض چشمی هنگام کار با رایانه توصیه می کنند را بنویسید.
۲. در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، کارشناسان چه توصیه ای می کنند؟
۳. برای جلوگیری و کاهش عوارض ناشی از کار با رایانه، مرکز صفحه مانیتور باید چه وضعیتی نسبت به چشم داشته باشد؟

کارشناسان برای جلوگیری و کاهش این عوارض، رعایت نکات زیر را توصیه می کنند :

- ۱) هنگام کار کردن با رایانه به طور ارادی پلک بزنید.
- ۲) در صورتی که خشکی چشم شدید است، می توانید از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید. ۲
- ۳) مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر از چشم پایین تر قرار دهید. ۳
- ۴) صفحه مانیتور را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنایی اتاق به آن نتابد و روشنایی اتاق را به نصف
وضعیت معمولی کاهش دهید. ۴
۴. در هنگام کار با رایانه، روشنایی اتاق نسبت به وضعیت معمولی باید چگونه باشد؟
۵. هر چند دقیقه کار با وسایل الکترونیکی خشکی و خستگی چشم ایجاد می شود؟ راهکار چیست؟
- ۵) بعد از ۵ تا ۱۰ دقیقه کار با وسایل الکترونیکی خیره ماندن و نگاه مستمر به مانیتور رایانه و صفحه تلفن
همراه، خشکی و خستگی چشم ایجاد می کند. هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه به فاصله ۶ متری و دورتر
نگاه کنید. ۵ عذر هنگام کار با رایانه، فاصله مانیتور با چشمان باید در حدود چند سانتی متر باشد؟
- ۶) فاصله مانیتور با چشمان خود را در حدود ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر تنظیم کنید. ۶
- روشنایی و کنتراست مانیتور خود را در حدی که چشم احساس راحتی کند، تنظیم کنید. ۱

گاهی افراد اقدام به انجام رفتارهایی، مانند استفاده از انواع لنزهای رنگی، لوازم آرایش چشم و... می کنند. تأثیر این گونه رفتارها بر سلامت چشم را مورد تحلیل و بررسی قرار دهید و برای جلوگیری از عوارض آنها راه های مناسب پیشنهاد کنید.

احتمال عفونت چشمی در استفاده از لنزها وجود دارد و لوازم آرایشی به خصوص اگر غیر استاندارد باشند، مشکلات متعددی را می تواند برای چشم ها ایجاد نماید.

۷. دو نقش گوش را بنویسید.
۸. اتوسکوپ چیست؟

بهداشت گوش

- ۷) گوش اندام شنوایی انسان است که دو وظیفه مهم دریافت امواج صوتی و حفظ تعادل بدن را بر عهده دارد. ۷ گوش همچنین ارتباط انسان را با دیگران و محیط پیرامون فراهم می کند. مراقبت از سلامت گوش ها یکی از عوامل حفظ سلامت عمومی بدن است.



شکل ۷. (ا) اتوسکوپ یک ابزار دستی با نور و عدسی بزرگ نمایی

برای معاینه گوش است) ۸

۱. نشانه‌هایی از مشکلات شنوایی را بنویسید.

نشانه‌های زیر را در خودتان بررسی کنید و در صورت وجود هر یک از آنها در ستون مقابل علامت بزنید.

بله	خیر	علائم و نشانه‌ها
		احساس درد در گوش
		ترشح غیرعادی از گوش
		ناتوانی در شنیدن صدای افراد در گفت‌وگوهای حضوری
		ناتوانی در شنیدن صدای افراد در گفت‌وگوهای تلفنی؛ در یک یا هر دو گوش
		نیاز به بلند کردن صدای تلویزیون در حدی که شدت صدا برای دیگران آزاردهنده باشد
		ناتوانی در تشخیص صداهای افراد مختلف
		ناتوانی در شنیدن کلام دیگران در یک اتاق شلوغ
		ناتوانی در شنیدن صدا در موقعیت‌های اجتماعی
		احساس شنیدن هرگونه صدای اضافی در گوش‌ها و یا در سر مثل صدای سوت
		احساس پری و سنگینی در گوش‌ها همراه سرگیجه

دستورالعمل: وجود یک یا چند مورد از علامت‌های فوق در شما، نشانه‌ای از مشکلات شنوایی است؛ حتماً به پزشک مراجعه کنید.

۲. گوش خارجی شامل چه بخش‌هایی است؟ نقش آن چیست؟

۳. راه‌های رعایت بهداشت و مراقبت از گوش خارجی را بنویسید.

۴. چرا نباید اجسام خارجی و نوک تیز را وارد گوش خود کرد؟

مراقبت در برابر آسیب‌های گوش

۲) لاله گوش و مجرای آن که بخش بیرونی گوش (گوش خارجی) را تشکیل می‌دهند، وظیفه جمع‌آوری امواج صوتی و انتقال آن به بخش میانی گوش را بر عهده دارند از این رو رعایت بهداشت این بخش از گوش و مراقبت از آن دارای اهمیت بسیار است. ^۳ به این منظور لازم است لاله گوش را به طور مرتب با یک پارچه پاکیزه و نرم، تمیز کنید. همچنین پس از حمام کردن و شنا بهتر است گوش‌ها را به آرامی و با استفاده از گوشه یک حوله تمیز، کاملاً خشک کنید. هرگز نباید اجسام خارجی و نوک تیز را وارد گوش خود کرد. ^۴ (زیرا گاهی باعث می‌شود پرده گوش آسیب ببیند و احتمال ایجاد برخی عفونت‌ها افزایش یابد که این عوارض می‌توانند به کاهش شنوایی منجر شوند) (شکل ۸).

۱. علائم التهاب و حساسیت گوش خارجی چیست؟ به چه علت بوجود می آید؟
چرا نباید در این وضعیت گوش را خاراند و یا از گوش پاک کن استفاده کرد؟



شکل ۸. پرده گوش سالم و پارگی پرده گوش

۱) گاهی ممکن است یک عامل بیماری‌زا باعث التهاب و حساسیت گوش خارجی شود که معمولاً با درد و خارش همراه است. این عفونت معمولاً به علت شنا یا استحمام مکرر و طولانی مدت اتفاق می‌افتد. در این وضعیت خاراندن و استفاده از گوش پاک‌کن باعث تشدید عفونت می‌شود، از این رو لازم است به پزشک مراجعه شود تا از تداوم عفونت که منجر به کاهش شنوایی می‌شود، جلوگیری به عمل آید. ۱

- شما هر روز صبح با چه صدایی از خواب بلند می‌شوید و در طول روز چه صداهایی می‌شنوید؟

- فکر می‌کنید این صداها چه تأثیری بر سلامت شما دارند؟ امواج فراصوت (بالتر از ۲۰۰۰۰ هرتز)، به گوش آسیب می‌رسانند.

- شما برای مراقبت از سلامت گوش و شنوایی خود در برابر صداهای آسیب‌رسان چه روش‌هایی را به کار می‌گیرید؟ در تماس با امواج فراصوت، رعایت زمان، فاصله و شدت با امواج صوتی مهم است. یعنی هر چه قدر زمان مواجهه را کمتر، بعد فاصله با امواج را افزایش و شدت موج صوتی کمتر باشد، بهتر است.

۲. منظور از آلودگی صوتی چیست؟

صدا هم می‌تواند مایه آرامش باشد و هم می‌تواند اسباب آسیب رساندن به فرد و آزار و اذیت دیگران را فراهم آورد. وقتی سروصدا از حد می‌گذرد با آثار و عوارضی برای سلامت افراد همراه است. چنین شرایطی را آلودگی صوتی می‌نامیم. آلودگی صوتی به معنای سروصدای شدید و طولانی مدت است که می‌تواند علاوه بر کم‌شنوایی، باعث بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک‌پذیری فرد شود. ۲

۱. کم شنوایی به شکل هایی وجود دارد؟
۲. پخش کننده های قابل حمل چه تاثیری بر گوش دارد؟

کم شنوایی یکی از شایع ترین مشکلات گوش در افراد است. (کم شنوایی طیف وسیعی (از خفیف تا شدید) دارد و در دو طبقه مادرزادی و اکتسابی طبقه بندی می شود.) امروزه بسیاری از نوجوانان برای ساعت های متمادی و متوالی به صدای بلند، از طریق پخش کننده های قابل حمل، موسیقی گوش می کنند. متخصصان گوش و حلق و بینی هشدار می دهند که زیاد گوش کردن از طریق این ابزارها، احتمال ابتلا به کم شنوایی اکتسابی را افزایش می دهد، حتی اگر صدای آن از نظر شنونده چندان بلند و گوش خراش هم نباشد. (استفاده از این ابزار سلول های مویی (مژک دار) گوش داخلی را تخریب می کند. این سلول ها مسئول انتقال ارتعاشات صوتی به مغز هستند از این رو افرادی که از این ابزارها استفاده می کنند، چنانچه قانون استفاده از ابزارهای شنیداری را رعایت نکنند در معرض کم شنوایی قرار می گیرند.) ۲

۳. قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون شامل چه مواردی است؟
۴. قانون اول ابزارهای شنیداری و هدفون چیست؟
۵. قانون دوم ابزارهای شنیداری و هدفون چیست؟
قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون به شرح زیر است :

۳) (قانون اول)، نصف میزان حداکثر : یعنی اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ است، حداکثر صدا روی عدد ۵ تنظیم شود.) ۴

• قانون دوم، ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه : استفاده از ابزارهای شنیداری با حداکثر ۶۰ درصد حد بالای آن باید حداکثر روزی ۶۰ دقیقه باشد و هرچه شدت صدا بالاتر برود باید مدت زمان گوش کردن کمتر شود.) ۳ و ۵

۶. تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟
۷. نشانه های اولیه کم شنوایی ناشی از سر و صدا را بنویسید.
۶) تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی، آزمایش شنوایی توسط شنوایی سنج است.) ۶
نشانه های اولیه کم شنوایی ناشی از سرو صدا عبارت اند از :

- ۷) مشکل در شنیدن و فهمیدن صحبت دیگران، به خصوص در اماکن شلوغ و پرسرو صدا؛
- نیاز به افزایش شدید صدای تلویزیون؛
- درخواست های مکرر از دیگران برای تکرار آنچه گفته اند؛
- ناتوانی در شنیدن صدا های بلند مانند گریه بچه یا صدای زنگ تلفن در اتاق دیگر.) ۷

• مدت زمانی را که از هدفون و سایر ابزارهای شنیداری در طول روز استفاده می کنید و شدت صدایی را که هنگام استفاده از این ابزارهای شنیداری در نظر می گیرید، را فهرست و ارزیابی کنید.
بر عهده دانش آموزان عزیز

۱. نقش پوست (مهم ترین پوشش بدن) چیست؟
۲. عواملی را که پوست نوجوانان را تهدید می کنند، کدامند؟ ۱- حساسیت پوستی ۲- آکنه (جوش غرور جوانی)
- ۳- قرار گرفتن طولانی مدت در معرض ۴- آلودگی هوا و نور خورشید

بهداشت پوست و مو

پوست به عنوان مهم ترین پوشش بدن، (نقش مهمی در سلامت انسان دارد و سموم و مواد زاید بدن را به شکل عرق از بدن خارج می کند. پوست بزرگ ترین عضو بدن است و می تواند از بدن در مقابل حمله های میکروبی و عوارض زیان بار نور خورشید محافظت کند. پوست بدن انسان عملکردی شبیه حس گرها دارد و قادر است پیام ها را از محیط بگیرد و به مغز منتقل کند) پوست، عضوی پیچیده است که به مراقبت مناسب نیاز دارد.

آیا می دانید خطراتی که پوست نوجوانان را تهدید می کنند، کدام اند؟ و برای مراقبت از پوست در برابر آنها چه روش هایی را باید به کار گرفت؟

- حساسیت پوستی: بعضی از افراد پوست حساسی دارند. پوست این افراد معمولاً به محصولات آرایشی و شوینده واکنش نشان می دهد و بسیاری از محصولات آرایشی و بهداشتی که عطر تندی دارند، می توانند در آنها حساسیت پوستی ایجاد کنند (شکل ۹). در این مواقع اگر خارش ناشی از حساسیت به درمان های خانگی متداول جواب ندهد، رجوع به متخصص پوست ضرورت خواهد داشت.
- آکنه: (جوش غرور جوانی یا آکنه یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی است که در آن، غده های چربی پوستی و پیاپی ملتهب می شوند و متعاقب آن، جوش هایی روی صورت و بدن پدیدار می گردند) (شکل ۱۰).

آکنه درمان قطعی ندارد و معمولاً با افزایش سن از بین می رود. ضایعات آکنه عمدتاً روی صورت، گردن، شانه، بازو یا سینه دیده می شود و عدم دست کاری آکنه از مهم ترین نکات بهداشتی پوست



شکل ۹. حساسیت پوستی

۳. منظور از آکنه (جوش غرور جوانی) چیست؟
۴. آکنه معمولاً به چند شکل دیده می شود؟



شکل ۱۰. آکنه معمولاً به شکل سه نوع جوش معمولی، جوش سر سفید و جوش سر سیاه دیده می شود. ۴

۱. علت بروز آکنه در حوالی بلوغ چیست؟

۲. عوامل تشدید کننده آکنه را بنویسید.

است. معمولاً این ضایعات در حوالی بلوغ پدیدار می‌شوند. (در حوالی بلوغ، افزایش ناگهانی هورمون‌ها باعث تحریک غده‌های چربی می‌شود و به این ترتیب، چربی بیشتری در سطح پوست تولید و زمینه‌ساز بروز آکنه می‌شود). (برخی عوامل همچون استرس، برخی از داروها، قاعدگی، استفاده از محصولات آرایشی، قرار گرفتن در معرض نور خورشید، تعریق و دست‌کاری جوش‌ها باعث تشدید آکنه می‌شوند) ۲

• قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا و نور خورشید: از مهم‌ترین عوامل محیطی آسیب‌رسان به پوست قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا و نور خورشید هستند که عوارض آلودگی هوا بر روی پوست در شکل ۱۱ نشان داده شده است.

۳. عوارض آلودگی هوا بر روی پوست [بخش‌های مختلف صورت] را بنویسید.



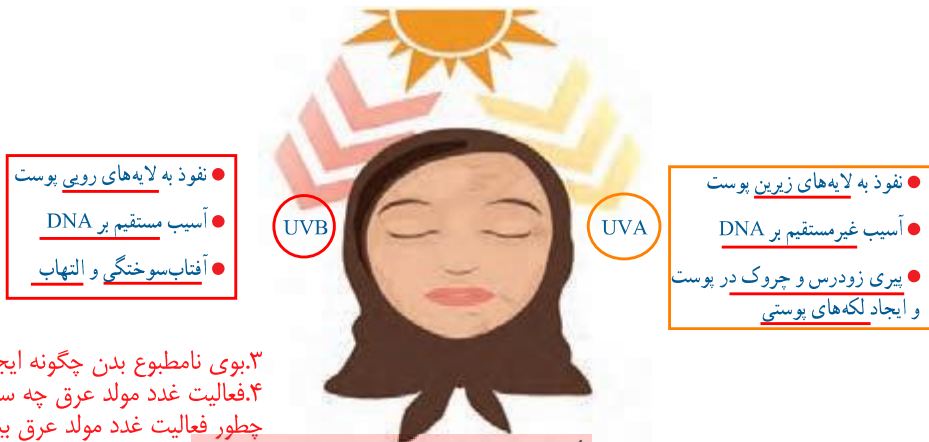
شکل ۱۱. عوارض آلودگی هوا بر روی پوست

(توجه به ص ۳۱)

اگر چه قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای تولید ویتامین D در بدن ضرورت دارد اما اگر در این کار افراط شود می‌تواند (منجر به بروز عوارضی مانند آفتاب سوختگی شود. به علاوه قرار گرفتن در معرض اشعهٔ زیان‌بار فرابنفش نور خورشید به مدت طولانی، خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست را افزایش می‌دهد). (پرتوهای فرابنفش خورشید که به زمین می‌رسد شامل پرتوهای مضر UVA و کمی از پرتوهای UVB است) که تأثیر آنها بر روی پوست در شکل ۱۲ نشان داده شده است.

۴. قرار گرفتن در معرض نور خورشید به مدت طولانی منجر به چه عوارض پوستی می‌شود؟
۵. پرتوهای فرابنفش خورشید که به زمین می‌رسد شامل چه پرتوهایی است؟

۱. تأثیر اشعه ماورای بنفش نور خورشید بر روی پوست را بنویسید.
۲. پزشکان برای در امان ماندن از عوارض اشعه ماورای بنفش خورشید چه توصیه هایی دارند؟



شکل ۱۲. تأثیر اشعه ماورای بنفش نور خورشید بر روی پوست

- از این رو پزشکان توصیه می کنند که در بیرون از خانه حتماً پیراهن آستین بلند بپوشید؛ کرم ضد آفتاب بزنید؛ کلاه بگذارید و عینک آفتابی بزنید تا از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید در امان بمانید (۲)
۳. بوی نامطبوع بدن و پا: همراه با خروج مواد زائد از پوست، باکتری هایی که در نقاط مختلف پوست



خصوصاً در نواحی گرم و مرطوب زندگی می کنند
سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده و
ایجاد بوی نامطبوعی می کند (شکل ۱۳). (فعالیت
غدد مولد عرق در سنین بلوغ زیاد بوده و با ورزش،
گرمی هوا، پوشیدن لباس های ضخیم، خستگی،
عصبانیت، نگرانی و هیجان بیشتر می شود) (۴)

۶. بوی بد پا که یکی از مشکلات افراد در زمینه بهداشت فردی است، از فعالیت باکتری هایی که در کف پا و بین انگشتان پا جمع می شوند ناشی می گردد (۶)

شکل ۱۳. بوی نامطبوع بدن یکی از مشکلات شایع ناشی از تعریق در برخی از افراد است (۵)

۵. یکی از مشکلات شایع تعریق که با تخمیر مواد موجود در عرق ایجاد می شود، کدام است؟
عربوی بد پا ناشی از چیست؟

۷. از روش های معمول برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا چند مورد را بنویسید؟

۷. (استحمام (حداقل دو بار در هفته)
- تعویض منظم لباس ها به خصوص لباس های زیر
- شست و شوی روزانه پاها و جوراب ها
- خشک کردن پاها پس از شست و شو
- قرار دادن کفش ها در معرض جریان هوا پس از استفاده روزانه) (۷)

برای نمونه استفاده از محصولات استاندارد و غیرتقلبی که مورد تأیید وزارت بهداشت باشد (لطفاً شما چند روش بفرمایید).

- بسیاری از افراد برای جلوگیری از بوی نامطبوع بدن و پا از محصولات بهداشتی و یا مواد طبیعی یا روش‌های دیگری استفاده می‌کنند، تأثیرات مثبت و منفی (جسمانی، فرهنگی، اقتصادی و...) این روش‌ها را مورد بررسی و تحلیل قرار دهید و خودتان نیز روش‌های مناسب پیشنهاد کنید.

۱. مو چه بخشی از بدن است؟ میزان رشد آن چه میزان است؟ ۲. وظیفه اصلی مو چیست؟ مو در بخش‌های مختلف چه وظایفی دارد؟

- شست‌وشوی مو و پیرایش آن: (مو نیز در واقع بخشی از پوست است که به صورت زائده‌ای باریک و رشته مانند از پوست سر خارج شده است. موی



شکل ۱۴. شست‌وشوی مو و آراستگی آن بخش مهمی از بهداشت فردی است.

سر، به طور میانگین، هر ماه حدود ۱/۵ سانتی‌متر رشد می‌کند.) وظیفه اصلی مو محافظت از بدن است، مثلاً موی سر از جمجمه محافظت می‌کند، موی ابرو مانع از ورود عرق پیشانی به داخل چشم می‌شود و مژه‌ها مانند سایه‌بانی از چشم در برابر آفتاب و ذرات خارجی محافظت می‌کنند.) (سرعت رشد مو برحسب فصل، جنسیت فرد و میزان بلندی موهای او ممکن است متغیر باشد.) ۳

خلاصه‌ای از بند بعدی و دو بند صفحه بعد

- پیشنهاد شما برای روش صحیح شست‌وشوی مو، آرایش و پیرایش آن چیست؟
- امروزه به این منظور از روش‌ها و محصولات بسیاری استفاده می‌شود، تأثیرات مثبت و منفی (جسمانی، فرهنگی، اقتصادی و...) آنها را مورد بررسی و تحلیل قرار دهید و پیشنهاد دهید.

از محصولات بهداشتی بسیاری می‌توان برای شست‌وشوی مو استفاده کرد، اما همیشه بهتر است محصولی انتخاب شود که سازگاری مطلوبی با مو داشته باشد.) این نکته بسیار مهم است که هنگام استفاده از هر محصول، دستورالعمل‌های روی بسته را به دقت بخوانید و انجام دهید.) ۵. مواد موجود در محصولات شوینده مو گاهی باعث حساسیت پوستی، ریزش مو و سوزش چشم می‌شود.) ۵. استفاده نادرست یا افراط در استفاده از محصولات شوینده به مو آسیب می‌رساند، مثلاً بعضی از افرادی که از رنگ مو استفاده می‌کنند، ۶. ممکن است دچار عوارضی مانند ریزش مو، سوختگی، قرمزی و حساسیت ناشی از رنگ مو شوند.) ۶

۴. برای شست‌وشوی مو بهتر است چه محصولی انتخاب شود؟

۵. عوارض مواد موجود در محصولات شوینده مو برای برخی افراد را نام ببرید.

عوارض رنگ مو برای برخی افراد را بنویسید.

۱. روش مناسب شست و شوی موهای سر چگونه است؟

۲. چرا فردی که موهای چرب دارد نباید هنگام شستن، پوست سر خود را محکم ماساژ دهد؟

۳. روش درست خشک کردن مو چگونه است؟ ۴. چرا بهتر است بگذاریم موها به طور طبیعی خشک شوند؟

۵. سشوار در چه حالتی باید قرار داشته باشد؟ تنظیم سشوار روی حالت داغ چه آسیبی به مو می‌رساند؟

۱) برای شست و شوی مناسب، ابتدا باید موها را کاملاً با آب گرم خیس کرد و سپس شامپو را با نوک انگشتان

به لایه‌لای موها مالید تا خوب کف آلود شود. البته فردی که موهای چرب دارد، نباید پوست سر خود را محکم

ماساژ دهد. چون ماساژ می‌تواند غده‌های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن

چربی موها منجر شود. سپس باید با یک آبکشی مناسب، کف‌ها را پاک کرد. ۱)

۳) برای خشک کردن مو، یک حوله بردارید و برای جذب آب اضافی و خشک کردن موهایتان از ضربه‌های آهسته

دست‌هایتان کمک بگیرید. موهای مرطوب را باید به آرامی شانه کرد. ۳) شانه کردن موهای مرطوب ممکن است

باعث شکستن آنها شود. پس باید اجازه داد موها به طور طبیعی خشک شوند. ۴) (در صورت استفاده از سشوار

باید از آن در حالت گرم یا سرد استفاده کرد. تنظیم سشوار روی حالت داغ می‌تواند باعث خشکی و شکنندگی

مو و دوشاخه شدن انتهای آن شود. ۵) اتوی موی داغ نیز می‌تواند به مو آسیب برساند. همچنین بهتر است از بستن

محکم موها نیز خودداری شود. ۶) عربه طور طبیعی موها در چه مناطقی از بدن رشد می‌کنند؟ چرا در افراد مختلف

رشد مو متفاوت است؟

• حذف موهای زائد: موها به طور طبیعی در مناطق مختلف بدن مانند سر، ابرو، مژه، زیر بغل و ناحیه

اندام‌های تناسلی رشد می‌کنند و میزان رشد آنها با توجه به عوامل ژنتیکی در افراد متفاوت است. ۷) کوتاه

نگه داشتن موها، به خصوص حذف موهای زائد بدن در نواحی پوشیده‌آن از منظر بهداشتی دارای اهمیت

زیادی است و عدم رعایت آن، فرد را با مشکلات و بیماری‌های پوستی مواجه می‌کند.

برای از بین بردن موهای زائد بدن از محصولات و روش‌های مختلف استفاده می‌شود که بعضی از آنها

ممکن است منجر به بروز حساسیت‌های پوستی شود، بنابراین در به کارگیری روش‌های مختلف و استفاده

از محصولات بهداشتی حذف موهای زائد باید دقت کافی صورت گیرد تا پوست یا پیاز مو آسیب نبیند.

بیشتر بدانید

برای از بین بردن موهای زائد، علاوه بر ماشین اصلاح، از محصولات بهداشتی همچون کرم‌ها

و فوم‌های موبر نیز می‌توان استفاده کرد. کرم‌ها و فوم‌های موبر، مواد شیمیایی (طبیعی، صنعتی)

هستند که موهای سطحی را در خود حل می‌کنند و می‌زدایند. روش دیگر استفاده از وکس یا موم

داغ بر روی پوست بدن است.

حذف موها با لیزر، روش دیگری برای حذف موهای زائد است که باعث از بین رفتن پیاز مو می‌شود و

در عین حال به بافت‌های اطراف نیز آسیب نمی‌رساند. الکترولیز نیز روشی است که در آن، الکتریسیته

از طریق یک میله آهنی باریک در سطح پوست منتشر می‌شود تا پیاز مو را از بین ببرد.

۱. اهمیت استراحت و خواب را بنویسید.
۲. تاثیر خواب کافی و مطلوب بر همه افراد به ویژه جوانان و نوجوانان چیست؟
۳. در هنگام خواب کافی، کدام هورمون می تواند به رشد و تکامل کودکان و نوجوانان کمک کند؟ (چرا همه افراد به ویژه جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟) زیرا هورمون رشد در زمان خواب آزاد می شود که به رشد و تکامل آنها کمک می کند.

خواب یک احیا کننده عالی



۱) استراحت و خواب کافی لازمه حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روانی، حفظ و ارتقای توان ذهنی و رشد و تکامل مطلوب انسان است. ۲) خواب کافی و مطلوب علاوه بر بازیابی انرژی فرد و دست یافتن او به توان مورد نیاز در فعالیت های جسمی و ذهنی، به رشد و تکامل وی، بالاخص در دوران کودکی و نوجوانی، نیز کمک می کند؛ چرا که هورمون رشد در طول خواب آزاد می شود. ۳) بنابراین همه افراد بالاخص جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند.

- با مراجعه به منابع معتبر، درباره الگوی صحیح خواب و اهمیت آن از منظر فرهنگ ایرانی - اسلامی گزارشی تهیه کرده و در کلاس ارائه دهید. بر عهده دانش آموزان عزیز



ما به چه میزان خواب نیاز داریم؟ برخی از افراد به دلایل مختلف تا پاسی از شب بیدار می مانند یا قبل از کامل شدن خواب، ناچارند خیلی زود از خواب برخیزند.

افراد در مقدار خواب مورد نیاز از همدیگر متفاوت اند. نیاز به خواب از فردی به فرد دیگر و در سنین مختلف تغییر می کند و به میزان فعالیت افراد نیز وابسته است. این عقیده که همه افراد به هفت یا هشت ساعت خواب در طول شب نیاز دارند، درست نیست، بسیاری از مطالعات حاکی از آن

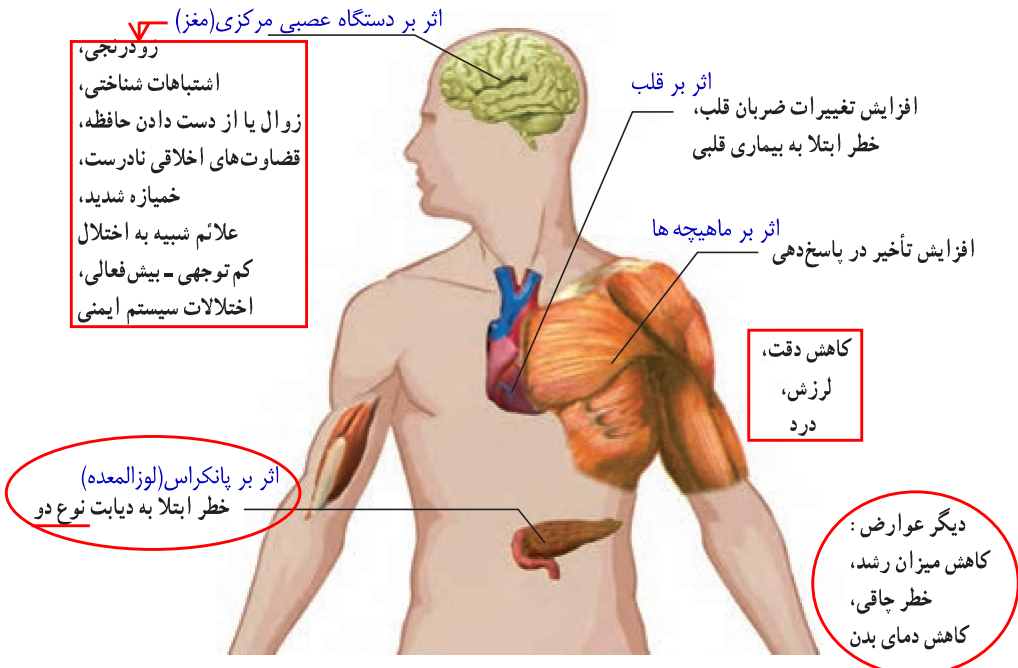
۱. افراد در سنین مختلف به چه مقدار خواب در شبانه روز نیاز دارند؟

است که نیاز افراد به خواب در طول زندگی‌شان تغییر می‌کند، (مثلاً نوزادان حدود ۱۶ الی ۱۷ ساعت از روز را می‌خوابند و به همان نسبت که بزرگ‌تر می‌شوند به خواب کمتری نیاز پیدا می‌کنند. هر فرد معمولاً در ۵ سالگی به ۱۱ ساعت خواب و در نوجوانی به ۸ الی ۹ ساعت خواب نیاز پیدا می‌کند و در ۷۰ سالگی ممکن است به کمتر از ۶ ساعت خواب نیاز داشته باشد).^۱

۲) کم‌خوابی افراد را با مشکلاتی همچون خواب ماندن، خواب‌آلودگی و احساس خستگی و کسالت در طول روز، چرت زدن و... روبه‌رو می‌سازد، ضمن اینکه خطر ابتلا به بیماری را نیز در آنها افزایش می‌دهد، (زیرا افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند)^۳ (شکل ۱۵).

۲. آثار و عوارض ناشی از کم‌خوابی را بنویسید.

۳. به چه دلیل در افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، خطر ابتلای به بیماری افزایش می‌یابد؟



شکل ۱۵. آثار و عوارض ناشی از کم‌خوابی

بهداشت خواب دارای اصولی است که رعایت آنها می‌تواند به خواب بهتر کمک کند، برخی از این اصول عبارت‌اند از:

۱. ساعت خوابیدن و بیدار شدن خود را در طول هفته منظم کنیم (در ساعت معینی بخواهیم و بیدار شویم).
۲. عصرها از خوابیدن طولانی پرهیز کنیم (بیش از یک ساعت نخوابیم).
۳. از خوابیدن در ساعت‌های پایانی عصر و نزدیک به شب پرهیز کنیم.
۴. ۱ تا ۲ ساعت قبل از خواب از نوشیدن مایعات محرک مثل چای، قهوه و نوشابه پرهیز کنیم.
۵. شب‌ها از دیدن فیلم‌های خشن و غمناک پرهیز کنیم.
۶. از رختخواب فقط برای خوابیدن استفاده کنیم نه مطالعه کردن یا فعالیت‌های دیگر.
۷. زمانی که احساس خواب می‌کنیم به رختخواب برویم. فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی ۳۰ دقیقه باشد.

۸. به هیچ‌وجه سعی نکنیم خود را به زور در رختخواب نگه داریم، در صورتی که خوابمان نمی‌برد از رختخواب خارج شویم و به کاری که علاقه‌مند هستیم بپردازیم.

۹. در صورتی که افکار مزاحم در رختخواب مانع خواب ما می‌شوند، از رختخواب خارج شویم و افکار خود را بازگو کنیم (به زبان بیاوریم) یا روی یک کاغذ بنویسیم و سپس به رختخواب برویم (۲۰)

۲. برای رفع افکار مزاحم در رختخواب که مانع خواب ما می‌شوند، چه اقدامی باید انجام داد؟

• الگوی خواب خود را به کمک راهنمای خواب، ارزیابی کنید و در صورت نیاز، آن را اصلاح کنید.

بر عهده دانش آموزان عزیز

۳. دهان عضو کدام دستگاه بدن است؟ از کجا تا کجاست؟ چه نقشی دارد؟ شامل چه بخش‌هایی است؟

۴. دندان‌ها کجا قرار دارند؟ وظیفه اصلی آنها چیست؟ چه عمل‌های اختصاصی دارند؟

بهداشت دهان و دندان

۳. دهان به عنوان اولین بخش دستگاه گوارش، از لب‌ها شروع شده و به حلق ختم می‌گردد و عمل جویدن، صحبت کردن، خندیدن، چشیدن، گاز گرفتن و بلعیدن غذا را انجام می‌دهد. ساختارهای موجود در

دهان، شامل: لب‌ها، زبان، کام، فک بالا، فک پایین، دندان‌ها، لثه‌ها، حفره دهان و غدد بزاقی هستند. ۳

۴. در داخل استخوان‌های فک بالا و پایین، دندان‌ها قرار دارند که وظایف اصلی آنها عمل جویدن، تکلم

و حفظ زیبایی صورت است. هر یک از دندان‌ها براساس شکل خود توانایی‌های ویژه‌ای برای بریدن

(دندان‌های پیش)، پاره کردن (دندان نیش) و نرم و خرد کردن (دندان‌های آسیا) غذاها دارند. ۴

۱. هدف از بهداشت دهان و دندان چیست؟

بهداشت دهان و دندان یک ضرورت و بخشی از وظیفه حفظ سلامت عمومی بدن در تمام عمر است. ^۱هدف از بهداشت دهان و دندان، رعایت اصول خاص بهداشتی و تمیزکردن دهان و دندان برای حفظ سلامت بافت‌های مخاطی دهان و دندان‌ها است.^۱



• نشانه‌های پوسیدگی دندان چیست؟ تغییر رنگ دندان که به رنگ قهوه‌ای نزدیک می‌شود.

• چه عواملی باعث پوسیدگی دندان‌ها می‌شوند؟ حساسیت به گرما، سرما و شیرینی، آبسه لثه (لثه‌ها)، دردهای شدید دندان (عوامل اصلی)

• روش‌های حفظ بهداشت دهان و دندان و جلوگیری از پوسیدگی دندان‌ها چیست؟
پرهیز از مصرف مواد قندی و سیگار و مسواک زدن حداقل دو بار در شبانه روز، به روش صحیح و اصولی همراه بانخ دندان کشیدن.

۲. چرا مراجعه مداوم (هر شش ماه یک بار) به دندان پزشک و معاینه مرتب دندان‌ها توصیه می‌شود؟

پوسیدگی دندان ^۳برای جلوگیری از پوسیدگی دندان‌ها و یا از دست رفتن آنها چه توصیه‌ای می‌شود؟



۲) پوسیدگی دندان یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی است

که تمام گروه‌های سنی و جنسی را تهدید می‌کند و گاهی اوقات باعث از دست رفتن دندان نیز می‌شود و هزینه‌های زیادی را بر فرد تحمیل می‌کند.^۲ از این رو

۳) مراجعه مداوم (هر شش ماه یک بار) به دندان پزشک

و معاینه مرتب دندان‌ها توصیه می‌شود.^۳

به طور کلی می‌توان گفت چهار عامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند (شکل ۱۶).



۴. عوامل اصلی پوسیدگی دندان را بنویسید.

۱. میکروب‌ها: در دهان هر فرد به طور طبیعی انواع

و اقسام میکروب‌ها وجود دارند ولی همه میکروب‌های

موجود در دهان پوسیدگی را نیستند.^۵ در واقع (انواع

خاصی از میکروب‌ها در پلاک میکروبی وجود دارند

که می‌توانند پوسیدگی را به وجود آورند.^۵)

۵. کدام میکروب‌ها باعث پوسیدگی دندان می‌شوند؟

۱. کدام مواد غذایی از عوامل اصلی مؤثر بر پوسیدگی دندان به شمار می روند؟
۲. چه عواملی در ایجاد پوسیدگی دندان توسط مواد غذایی مؤثر است؟
۳. کدام عوامل در میزان ایجاد پوسیدگی دندان مؤثرند؟

۲. **مواد قندی:** (مواد قندی و کربوهیدرات ها باعث پوسیدگی دندان ها می شوند) (میزان چسبندگی

ماده غذایی، تعداد دفعات مصرف و نوع قند در ایجاد پوسیدگی نقش دارند) ۲

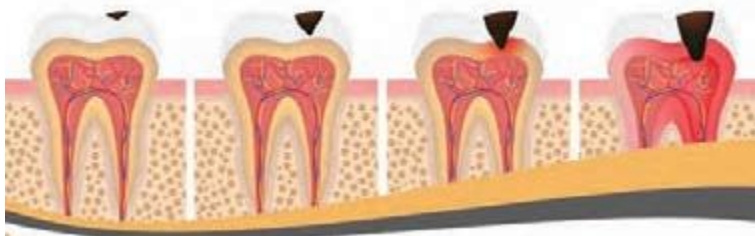
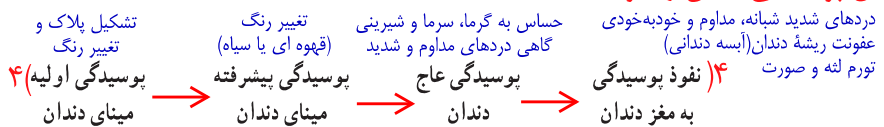
۳. **مقاومت شخص و دندان:** (عوامل متعددی همچون وضعیت بزاق دهان، شکل و فرم دندان ها، طرز قرارگیری دندان، میزان مقاومت دندان نسبت به اسید تولید شده توسط میکروب ها، نوع میکروب های موجود در حفره دهان و سلامت عمومی فرد بر میزان ایجاد پوسیدگی تأثیر دارند) ۳

۴. **زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی:** پوسیدگی دندان در یک لحظه و یک روز انجام نمی شود، بلکه (مدت زمانی لازم است تا مینا حل شده و بافت مینا از بین برود. تحقیقات نشان داده است که بعد از خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروب های پلاک، ۲ تا ۵ دقیقه طول می کشد تا اسید ایجاد شود. در طی مدت ۱۰ دقیقه میزان اسید به حداکثر مقدار خود می رسد. سپس ۲۰ تا ۶۰ دقیقه در همان حال باقی می ماند و بعد از آن به تدریج به حالت عادی برمی گردد. با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی، محیط پلاک میکروبی اسیدی می شود و تا این محیط اسیدی به حالت عادی برگردد، با خوردن مجدد مواد قندی، محیط دهان دوباره اسیدی می گردد. به این ترتیب در صورت عدم شست و شوی به موقع، دندان ها دچار پوسیدگی می شوند.

[حل شدن مینای دندان]

پوسیدگی یک روند تدریجی نسبتاً طولانی است و معمولاً بایک تغییر رنگ (قهوه ای یا سیاه رنگ) آغاز می شود، با ادامه پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج)، دندان، حساس به سرما، گرما و شیرینی می شود و حتی گاهی در دندان، دردهای مداوم و شدید ایجاد می شود. هنگامی که پوسیدگی به مرکز دندان (عصب) برسد به طور معمول دردهای شدید شبانه، مداوم و خود به خودی به وجود می آید و در صورت عدم درمان، در انتهای ریشه دندان عفونت ایجاد می شود (آبسه دندان) که می تواند با ایجاد تورم بر روی لثه یا گاه تورم در صورت همراه باشد (شکل ۱۷).

۴. مراحل پوسیدگی دندان را بنویسید.



شکل ۱۷. مراحل پوسیدگی دندان

۵. آغاز پوسیدگی دندان (حل شدن مینا) دارای چه نشانه ای است؟
۶. چه زمانی دندان حساس به سرما و گرما و یا شیرینی می شود؟
۷. چه مرحله ای از پوسیدگی دندان با دردهای شبانه و خود بخودی همراه است؟
۸. آبسه دندان چه زمانی بوجود می آید؟

۱. چند روش برای جلوگیری از پوسیدگی دندان بنویسید.
۲. علت تنفس بد بوی صبحگاهی چیست؟ (چرا صبح هنگام بیدار شدن، از دهان بوی بد حس می شود؟ چگونه برطرف می شود؟)
۳. چنانچه فرد به صورت دائم دچار بوی بد تنفس باشد نشانه چیست؟ در این صورت چه وظیفه ای دارد؟

۱) برای جلوگیری از پوسیدگی دندان ضمن اجتناب از مصرف زیاد مواد قندی و پرهیز از مصرف سیگار

و سایر مواد دخانی لازم است نسبت به شست و شوی مرتب دهان و دندان با روش های مناسب و صحیح اقدام شود. حداقل دوبار مسواک زدن (صبح ها قبل یا بعد از صبحانه و شب ها قبل از خواب) و یک

بار استفاده از نخ دندان در طول یک شبانه روز مورد تأکید است. ۱)

گاهی افراد دچار بوی بد دهان می شوند، البته بوی بد تنفس نباید با بوی آزاردهنده زودگذری که ناشی از خوردن غذا (مثل سیر) یا سیگار کشیدن است، اشتباه شود. تنفس بد بوی صبحگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می شود، ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب بوده و خود به خود پس

از صرف صبحانه و یا استفاده از مسواک و نخ دندان برطرف می شود. ۲)

۳) چنانچه فرد به صورت دائم دچار بوی بد تنفس باشد، نشانگر نوعی بیماری یا پوسیدگی دندان است که با تأکید

بر رعایت اصول بهداشت دهان و دندان و زبان (مسواک کردن زبان) لازم است به دندان پزشک مراجعه کند. ۳)

بیشتر بدانید

• نحوه صحیح مسواک زدن

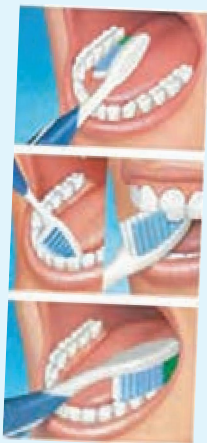
در هر شبانه روز حداقل دو نوبت و در هر نوبت حداقل به مدت ۲ دقیقه و با استفاده از مسواک مناسب باید دندان های خود را مسواک بزنیم. در شکل زیر روش های صحیح مسواک زدن و استفاده از نخ دندان نشان داده شده است.



۱- مسواک را با زاویه ۴۵ درجه بگیرید و در امتداد خط لثه و به طور عمودی مسواک را بکشید. در هنگام مسواک زدن، سر مسواک باید هم به سطح دندان ها و هم با لثه ها تماس داشته باشد.



۲- سطح خارجی دندان ها را با حرکت افقی مسواک به سمت عقب و جلو و حرکات چرخشی مسواک، تمیز کنید. در هر مرحله، یک گروه ۲ الی ۳ تایی از دندان ها را با این شیوه تمیز کنید.



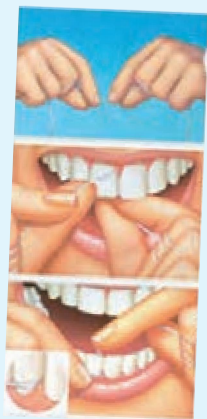
۳- مسواک را با زاویه ۴۵ درجه نسبت به دندان‌ها و خطوط لثه بگیرید و به صورت مشابهی، با حرکات چرخشی و حرکت عقب به جلوی مسواک سطح داخلی دندان‌ها را نیز مسواک بزنید.

۴- مسواک را بچرخانید و نیمه جلویی مسواک را پشت دندان‌های جلویی بگذارید و با حرکت عقب و جلو، این قسمت را تمیز کنید.

۵- سر مسواک را روی دندان‌های آسیاب بگذارید و به آرامی و با حرکت دادن مسواک به عقب و جلو، این قسمت را نیز تمیز کنید. برای تمیز کردن زبان از باکتری‌های بدبو، مسواک را روی عقب زبان بگذارید و به سمت جلو بکشید.

• نحوه صحیح استفاده از نخ دندان

۱- حدود ۴۰ سانتی متر از نخ دندان را جدا کنید و هرکدام از دوسر نخ دندان را به دور انگشت وسط خود پیچید و قسمت میانی نخ دندان را بین انگشت‌های سبابه و انگشت شست هر دست بگیرید به طوری که حدوداً ۳ تا ۵ سانتی متر از نخ دندان بین انگشتان شما باشد. از انگشتان شست خود برای حرکت دادن نخ دندان بین دندان‌های بالا استفاده کنید.



۲- بین ۳ تا ۵ سانتی متر از نخ دندان را بین انگشتان خود بگیرید و برای حرکت دادن نخ دندان در بین دندان‌های پایینی از انگشت سبابه استفاده کنید.

۳- نخ دندان را با حرکت زیگزاگی آرام بین دندان‌ها حرکت دهید و نخ دندان را به یک باره بین دندان‌ها فشار ندهید و به آرامی تمام کناره‌های دندان را با نخ دندان تمیز کنید.

۴- نخ دندان را به سمت بالا و پایین حرکت دهید و در زیر خط لثه‌ای نیز ببرید. هریک از دندان‌ها را تمیز کنید و برای هر دندان از قسمت تمیز نخ دندان استفاده کنید.

• از نحوه مسواک زدن و نخ دندان کشیدن چند فرد مختلف عکس یا فیلمی تهیه کنید، سپس با نمایش آن در کلاس، اشکالات آنها را شناسایی کنید. بر عهده دانش آموزان عزیز

توصیه‌های خودمراقبتی بهداشت فردی

- مطالعه و کارهای چشمی را در نور کافی انجام دهید. مدت زمان استفاده از گوشی همراه و سایر وسایل الکترونیکی را در طول روز محدود کنید. در هنگام استفاده از این ابزارها نکات بهداشتی چشم را رعایت کنید.
- برای حفظ سلامت چشم و شادابی پوست خود در رژیم غذایی روزانه، مصرف سبزی و میوه‌های مختلف و نوشیدن آب کافی را بگنجانید.
- در صورت بروز هر نوع ناراحتی در دیدن، مثل تارشدن دید، دیدن جرقه‌های نورانی، کج و معوج دیدن خطوط صاف، درد و قرمزی چشم‌ها و ... و یا داشتن سابقه خانوادگی بیماری‌های چشمی به چشم پزشک مراجعه کنید.
- برای حفظ سلامت چشم و پوست خود از قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور آفتاب پرهیز کنید و در صورت قرار گرفتن در معرض نور خورشید، لباس پوشیده و آستین بلند، کلاه‌های لبه پهن، عینک‌های آفتابی با ویژگی حفاظت در برابر اشعه فرا بنفش و کرم‌های ضد آفتاب استفاده کنید.
- به منظور پیشگیری از آسیب‌های گوش، از مصرف خودسرانه دارو، به خصوص آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهای دست‌ساز خانگی خودداری کنید.
- پس از استحمام یا شنا، گوش خود را با گوشه یک حوله خشک و تمیز به آرامی خشک کنید و هرگز اجسام نوک تیز و از این قبیل را وارد گوش خود نکنید.
- صدای رادیو، تلویزیون و سایر وسایل صوتی را در محدوده ایمن نگه دارید و از گوش کردن مداوم و صدای بلند، به ویژه از طریق هدفون، خودداری کنید.
- هنگام کار با ماشین‌آلات پرسرو صدا، ابزارآلات برقی یا حضور مداوم در مکان‌هایی که معمولاً پرسرو صدا هستند، از ابزارهای حفاظت از شنوایی مثل گوشی‌های محافظ، کلاهک‌ها و محافظ‌های گوش استفاده کنید.
- از محصولات بهداشتی – آرایشی استاندارد و متناسب با نوع پوست و مو و آب و هوای محل زندگی خود استفاده کنید و در استفاده از محصولات آرایشی افراط نکنید و از باقی گذاشتن آنها به مدت طولانی بر روی پوست خود اجتناب کنید.
- نسبت به شست‌وشوی بدن و موی سر به روش صحیح اقدام کنید.
- به میزان کافی بخوابید، الگوی خواب خود را منظم کنید و از کم‌خوابی پرهیز کنید.
- برای حفظ بهداشت دهان و دندان خود از نخ دندان و مسواک زدن به شیوه صحیح استفاده کنید.
- برای بررسی وضعیت دهان و دندان به طور منظم (هر ۶ ماه یک‌بار) به دندان‌پزشک مراجعه کنید.
- مسواک خود را هر چند وقت یک‌بار (۳ تا ۴ ماه) تعویض کنید و از مسواک با موهای خمیده و نامنظم و دارای تغییر رنگ پرهیز کنید.

صفحه	درس ۸ : بهداشت فردی صفحه ۷۹ - ۱۰۰	بارم دی ماه = ۲/۵
۷۹	صاحب نظران مسائل بهداشتی را از آسیب پذیر ترین قشرهای جامعه می دانند که در صورت عدم رعایت موازین بهداشتی بیشترین آسیب به آن ها وارد می شود .	دانش آموزان
۷۹	بخش اعظم آسیب دانش آموزان ناشی از عدم اطلاع آن ها از و است . دانش ، بینش و رفتارهای بهداشتی	
۷۹	بهداشت فردی را تعریف کنید . کلیه فعالیت ها و اقداماتی که هر فرد به طور مسئولانه برای حفظ ، تأمین و ارتقای سلامت خود و یا در نهایت برای اطرافیانش انجام می دهد .	
۷۹	فواید رعایت بهداشت فردی را بنویسید . حفظ آراستگی فرد - جلوگیری از انتقال عوامل بیماری زا به دیگران	
۷۹	رعایت بهداشت فردی علاوه بر حفظ آراستگی فرد، از انتقال عوامل بیماری زا به دیگران جلوگیری می کند. (۱۴۰۴/۳)	درست
	بهداشت چشم	
۸۰	چشم حساس ترین عضو بدن است. (۹۸/۶ خارج)	درست
۸۰	معاینات چشمی باید هر سال یک بار انجام بگیرد .	یک تا دو
۸۰	فعالیت ۲: نشانه های مشکلات بینایی را نام ببرید . (چهار مورد) ۱- نگه داشتن خیلی نزدیک یا دور متن خواندنی در مقابل چشم به هنگام مطالعه ۲- احساس خستگی زود هنگام چشم ها هنگام مطالعه، رانندگی و ... ۳- احساس سردرد گاه به گاه به خصوص در ساعت های انتهایی روز ۴- احساس خارش، سوزش و یا درد در چشم ۵- مشاهده ترشحات چشمی پس از خواب شبانه ۶- نداشتن دید کافی هنگام غروب آفتاب ۷- تفاوت غیر معمول در وضوح بینایی در تاریکی و روشنایی ۸- تفاوت زیاد در وضوح بینایی بین دو چشم	
۸۰	حدت بینایی (دید مطلوب) را تعریف کنید . (۹۸/۶) حدت بینایی و یا دید مطلوب، میزان سلامت چشم ها و حس بینایی را نشان می دهد. (۱۴۰۱/۶ خارج) حدت بینایی یا دید نامطلوب، میزان سلامت چشم ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می دهد. (۱۴۰۳/۶)	سطح توانایی نادرست
۸۰	انواع عیوب انکساری چشم را نام ببرید . نزدیک بینی - دوربینی - آستیگماتیسم - پیرچشمی	
۸۱	علت هر یک از بیماری های زیر چیست ؟ نزدیک بینی : کره چشم بزرگ تر از حد طبیعی دوربینی : کره چشم کوچک تر از حد طبیعی آستیگماتیسم : شکل غیرعادی قرنیه پیرچشمی : سخت شدن پوسته عدسی	
۸۱	به موازات رشد و تکامل بدن در دوران نوجوانی، <u>نزدیک بینی</u> معمولاً تشدید می شود. (۱۴۰۰/۱۰ خارج) در چشم های افراد <u>نزدیک بین</u> معمولاً کره چشم (کوچک تر - بزرگ تر) از حد طبیعی است. (۹۸/۳ خارج - ۹۹/۳ - ۹۹/۱۰ - ۱۴۰۴/۳ خارج) بزرگ تر	درست
۸۱	شکل ۱: محل تشکیل تصویر در هر یک را مشخص کنید . الف) چشم طبیعی : روی شبکیه ب) چشم نزدیک بین : جلوتر از شبکیه (داخل کره چشم) ج) چشم دوربین : پشت شبکیه (خارج کره چشم)	
۸۱	شکل ۱: تصویر روبه رو ، چه نوع عیب انکساری چشم را نشان می دهد؟  نزدیک بینی  دوربینی (۱۴۰۱/۳)	

۸۱	شکل مقابل مربوط به کدامیک از عیوب انکساری چشم می باشد؟ (۱۴۰۲/۳) گزینه ج: آستیگماتیسم الف) نزدیک بینی ب) دوربینی ج) آستیگماتیسم د) آب مروارید 
۸۱	شکل مقابل مربوط به بیماری دوربینی است. (۱۴۰۳/۱۰) نادرست 
۸۱	کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت شکل غیر عادی قرنیه ایجاد می شود ؟ (۹۷/۱۰) آستیگماتیسم ۱) پیرچشمی ۲) نزدیک بینی ۳) آستیگماتیسم ۴) دوربینی
۸۱	در کدام یک از انواع عیوب انکساری ، شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می شود ؟ (۹۹/۱۰) آستیگماتیسم
۸۱	آستیگماتیسم ، هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تأثیر می گذارد. (۹۹/۳) ادبیات آستیگماتیسم نوعی عیب انکساری چشم است که تنها بر دید نزدیک تأثیر می گذارد. (۱۴۰۱/۶) نادرست شکل ۲: در بیماری آستیگماتیسم، تلافی پرتوهای یک تصویر، در چندین نقطه تشکیل می شود. (۱۴۰۱/۱۰) خارج درست
۸۱	با سخت شدن پوسته عدسی چشم (آستیگماتیسم/ پیرچشمی/ دوربینی) ایجاد می شود. (۱۴۰۳/۶) پیرچشمی در کدام یک از انواع عیوب انکساری، پوسته عدسی چشم سخت می شود؟ (۱۴۰۳/۳) پیرچشمی
۸۱	در بیماری ، پوسته عدسی چشم سخت می شود. (۹۹/۳) خارج - ۱۴۰۰/۳ - ۱۴۰۰/۱۰ - ۱۴۰۱/۳) پیرچشمی ۱) پیرچشمی ۲) آستیگماتیسم ۳) دوربینی ۴) نزدیک بینی
۸۱	پیرچشمی چگونه ایجاد می شود؟ (۱۴۰۲/۶) به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می پیوندد.
۸۱	دو مورد از راه های اصلاح عیوب انکساری چشم را بنویسید. (۱۴۰۰/۳) عینک - لنز طبی - جراحی - اشعه لیزر عیوب انکساری چشم را می توان با لنز طبی، جراحی و اصلاح کرد. (۱۴۰۴/۶) اشعه لیزر
مراقبت در برابر آسیب های چشمی	
۸۲	شایع ترین آسیب های چشمی را نام ببرید . فرو رفتن گرد و غبار به درون چشم - آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی - فرو رفتن جسم خارجی به چشم - برق زدگی چشم عارضه خشکی - سوزش چشم هنگام کار با رایانه
۸۲	برای محافظت از چشم در برابر گرد و غبار حتماً از استفاده شود. عینک محافظ چشم اقدامات اولیه در صورت ورود گرد و غبار به چشم را بنویسید . از عینک محافظ چشم استفاده شود. در صورت ورود گرد و غبار به چشم، با آب جوشانده سرد شده چشم را شست و شو دهید. برای این کار ظرفی مناسب و تمیز را پر از آب سالم کرده و با قراردادن چشم ها در آن و چند مرتبه پلک زدن تلاش کنید تا جسم خارجی (گرد و غبار) از چشم بیرون آید. شکل ۳: در صورت ورود گرد و غبار یا آلودگی هوا به چشم از خودداری کنید. (۱۴۰۳/۶) مالش چشم
۸۲	هنگام کار با مواد شیمیایی حتماً از استفاده شود. عینک های محافظ در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی ، اولین اقدام فرد چه باید باشد ؟ (۱۴۰۰/۱۰) داخل و خارج لازم است چشم را با آب فراوان (۰/۲۵) به طور پی در پی شست و شو دهد. (۰/۲۵) شکل ۴: چگونگی شست و شوی چشم هنگام آلودگی با مواد شیمیایی را توضیح دهید. سر را به طرف چشم آسیب دیده خم کرده و آب را طوری از قسمت داخلی چشم بریزید که خروجی آن به چشم سالم سرایت نکند.
۸۳	در زمان بازی و ورزش تا حد امکان از عینک معمولی خودداری و در صورت نیاز حتماً از استفاده شود. عینک های ورزشی در صورت فرو رفتن جسم خارجی به چشم چه اقداماتی باید انجام شود ؟ مصدوم را به پشت بخوابانید و سر و چشم او را ثابت نگه دارید تا حرکت نکند. یک باند (گاز) استریل روی چشم آسیب دیده قرار دهید (فشار نیاورید). بعد از گذاشتن باند روی آن یک محافظ چشمی قرار دهید. بهتر است مصدوم برای جلوگیری از حرکت چشم، هر دو چشم خود را ببندد. از دستکاری چشم پرهیز کند. در اسرع وقت مصدوم را به پزشک برسانید .

۸۳	در صورت بروز عارضه برق زدگی چشم چه اقدامی باید انجام شود ؟ (۹۸/۱۰) بعد از شستشوی چشم ها با آب (۰/۲۵) چشم ها را خشک (۰/۲۵) و با یک بانداژ استریل ببندید (۰/۲۵) تا از پلک زدن مدت ۸ تا ۱۲ ساعت جلوگیری شود. (۰/۲۵) سوختگی قرنیه چشم در جوشکاران از موارد است. (۱۴۰۱/۱۰ خارج) در برق زدگی کدام بخش از چشم جوشکاران دچار سوختگی می شود؟ (۱۴۰۴/۶) علت برق زدگی چشم چیست؟ (دو مورد) تشعشعات تخلیه الکتریکی و حرارت همچون سوختگی قرنیه چشم در جوشکاران - انعکاس نور در چشم اسکی بازان
۸۳	علائم خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه را بنویسید . خستگی و خشکی چشم ، سوزش ، ریزش اشک و تاری دید که گاهی نیز ممکن است سبب درد در گردن و شانه ها
۸۴	یک مورد از نکاتی که کارشناسان برای جلوگیری و کاهش عوارض چشمی هنگام کار با رایانه توصیه می کنند را بنویسید. (۱۴۰۰/۶) ۱- هنگام کار کردن با رایانه به طور ارادی پلک بزنید. ۲- در صورتی که خشکی چشم شدید است ، می توانید از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید. ۳- مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر از چشم پایین تر قرار دهید. ۴- صفحه مانیتور را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنایی اتاق به آن نتابد و روشنایی اتاق را به نصف وضعیت معمولی کاهش دهید. ۵- بعد از ۵ تا ۱۰ دقیقه کار با وسایل الکترونیکی خیره ماندن و نگاه مستمر به مانیتور رایانه و صفحه تلفن همراه، خشکی و خستگی چشم ایجاد می کند. هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه به فاصله ۶ متری و دورتر نگاه کنید. ۶- فاصله مانیتور با چشمان خود را در حدود ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر تنظیم کنید. ۷- روشنایی و کنتراست مانیتور خود را در حدی که چشم احساس راحتی کند، تنظیم کنید.
۸۴	در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، کارشناسان چه توصیه ای می کنند؟ (۱۴۰۰/۳-۹۹/۶) از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید.
۸۴	برای جلوگیری و کاهش عوارض ناشی از کار با رایانه مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر (بالا تر از/ پایین تر از / سمت راست) چشم قرار دهید. (دی ۱۴۰۲) پایین تر
۸۴	در هنگام کار با رایانه، مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر از چشم بالاتر قرار دهید. (۱۴۰۱/۶ خارج) نادرست
۸۴	در هنگام کار با رایانه، فاصله مانیتور با چشمان باید در حدود چند سانتی متر باشد ؟ (۹۹/۳ داخل و خارج) گزینه ۱ (۱) ۵۰ تا ۶۰ (۲) ۲۰ تا ۳۰ (۳) ۷۰ تا ۸۰ (۴) ۳۰ تا ۴۰
۸۴	در هنگام کار با رایانه ، روشنایی اتاق نسبت به وضعیت معمولی باید (کاهش / افزایش) یابد . (۹۹/۳ ادبیات) کاهش
	گوش
۸۴	دو نقش گوش را بنویسید . دریافت امواج صوتی - حفظ تعادل بدن
۸۴	دریافت امواج صوتی و ، دو وظیفه مهم گوش می باشند . (دی ۹۷) حفظ تعادل
۸۴	حفظ تعادل بدن، یکی از وظایف مهم گوش می باشد. (۹۸/۳ خارج) درست
۸۴	شکل ۷: اتوسکوپ چیست ؟ یک ابزار دستی با نور و عدسی بزرگ نمایی برای معاینه گوش است.
۸۴	شکل ۷: اتوسکوپ ابزار دستی با نور و عدسی بزرگ نمایی برای معاینه است. (۱۴۰۳/۱۰) گوش
۸۵	فعالیت ۵: نشانه مشکلات شنوایی را نام ببرید . (۴ مورد) ۱- احساس درد در گوش ۲- ترشح غیر عادی از گوش ۳- ناتوانی در شنیدن صدای افراد در گفت و گوهای حضوری ۴- ناتوانی در شنیدن صدای افراد در گفت و گوهای تلفنی؛ در یک یا هر دو گوش ۵- نیاز به بلند کردن صدای تلویزیون در حدی که شدت صدا برای دیگران آزاردهنده باشد ۶- ناتوانی در تشخیص صداهای افراد مختلف ۷- ناتوانی در شنیدن کلام دیگران در یک اتاق شلوغ ۸- ناتوانی در شنیدن صدا در موقعیت های اجتماعی ۹- احساس شنیدن هر گونه صدای اضافی در گوش ها و یا در سر مثل صدای سوت ۱۰- احساس پری و سنگینی در گوش ها همراه سرگیجه
۸۵	گوش خارجی شامل و است . لاله گوش - مجرا
۸۵	نقش گوش خارجی چیست ؟ جمع آوری امواج صوتی و انتقال آن به بخش میانی گوش
۸۵	راه های رعایت بهداشت و مراقبت از گوش خارجی را بنویسید . و لاله گوش را به طور مرتب با یک پارچه پاکیزه و نرم، تمیز کنید. ۱۰۰ - پس از حمام کردن و شنا بهتر است گوش ها را به آرامی وبا استفاده از گوشه یک حوله تمیز، کاملاً خشک کنید.

	- هرگز نباید اجسام خارجی و نوک تیز را وارد گوش خود کرد. - گاهی ممکن است یک عامل بیماری زا باعث التهاب و حساسیت گوش خارجی شود که معمولاً با درد و خارش همراه است. این عفونت معمولاً به علت شنا یا استحمام مکرر و طولانی مدت اتفاق می افتد. در این وضعیت خاراندن و استفاده از گوش پاک کن باعث تشدید عفونت می شود، از این رو لازم است به پزشک مراجعه شود تا از تداوم عفونت که منجر به کاهش شنوایی می شود، جلوگیری به عمل آید. به منظور پیشگیری از آسیب های گوش، از مصرف خودسرانه دارو، به خصوص آنتی بیوتیک ها و داروهای دست ساز خانگی خودداری کنید. - صدای رادیو، تلویزیون و سایر وسایل صوتی را در محدوده ایمن نگه دارید. - از گوش کردن مداوم و صدای بلند، به ویژه از طریق هدفون، خودداری کنید. - هنگام کار با ماشین آلات پرسروصدا، ابزار آلات برقی یا حضور مداوم در مکان هایی که معمولاً پرسروصدا هستند، از ابزارهای حفاظت از شنوایی مثل گوشی های محافظ، کلاهک ها و محافظ های گوش استفاده کنید.
۸۵	چرا باید از ورود اجسام خارجی و نوک تیز به گوش جلوگیری کرد؟ (ذکر دو مورد) (۱۴۰۴/۳) زیرا گاهی باعث می شود پرده گوش آسیب ببیند - احتمال ایجاد برخی عفونت ها افزایش یابد - می تواند به کاهش شنوایی منجر شود. (دو مورد کافی است)
۸۶	استفاده از گوش پاک کن در التهاب و حساسیت گوش خارجی، باعث کاهش عفونت می شود. (۹۹/۳) خارج) نادرست
۸۶	منظور از آلودگی صوتی چیست؟ (۹۹/۳) شرایطی که در آن سروصدا از حد می گذرد و با آثار و عوارضی برای سلامتی افراد همراه است را آلودگی صوتی می نامند.
۸۶	عوارض ناشی از آلودگی صوتی را نام ببرید . (۱۴۰۰/۳) - (۱۴۰۰/۱۰) داخل و خارج) کم شنوایی ، باعث بروز وزوز گوش ، استرس ، خستگی و تحریک پذیری فرد
۸۶ و ۱۱۸	آلودگی صوتی و سرو صدای شدید و طولانی مدت علاوه بر آثار جسمی موجب بروز کدام یک از اختلالات روانی- رفتاری می شود؟ (۱۴۰۲/۱۰) استرس
۸۷	کم شنوایی در دو طبقه مادرزادی و طبقه بندی می شود . (۹۹/۶) اكتسابی
۸۷	استفاده زیاد از ابزارهای شنیداری و هدفون ، احتمال ابتلا به کم شنوایی را افزایش می دهد . (۱۴۰۰/۶-۹۹/۱۰) اكتسابی
۸۷	استفاده از پخش کننده های قابل حمل موسیقی، می تواند سلول های مویی مژک دار گوش میانی را تخریب کند. (۱۴۰۲/۳) نادرست
۸۷	در نوع اکتسابی کم شنوایی، کدام نوع سلول ها تخریب می شوند؟ (۱۴۰۴/۶) سلول های مژک دار (مویی)
۸۷	پخش کننده های قابل حمل چه تأثیری بر گوش دارد ؟ سلول های مویی (مژک دار) گوش داخلی را تخریب می کند. این سلول ها مسئول انتقال ارتعاشات صوتی به مغز هستند .
۸۷	دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید . (۱۴۰۰/۳) قانون اول : نصف میزان حداکثر قانون دوم : ۶۰ درصد ، ۶۰ دقیقه
۸۷	قانون اول استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را توضیح دهید . نصف میزان حداکثر : یعنی اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ است، حداکثر صدا روی عدد ۵ تنظیم شود.
۸۷	قانون دوم استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را توضیح دهید . ۶۰ درصد ، ۶۰ دقیقه : استفاده از ابزارهای شنیداری با حداکثر ۶۰ درصد حد بالای آن باید حداکثر روزی ۶۰ دقیقه باشد و هرچه شدت صدا بالاتر برود باید مدت زمان گوش کردن کمتر شود .
۸۷	در قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ باشد حداکثر صدا روی چه عددی باید تنظیم شود؟ (۹۹/۳) خارج- (۱۴۰۰/۱۰) ۵ (۱) ۱۰ (۲) ۱۵ (۳) ۲۰ (۴) گزینه ۱
۸۷	در استفاده از ابزارهای شنیداری (هدفون)، عدم رعایت قانون ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه می تواند منجر به کدام یک از انواع کم شنوایی شود؟ (۱۴۰۳/۳) اكتسابی
۸۷	تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست ؟ (۹۹/۱۰) خارج- (۱۴۰۱/۶-۱۴۰۴/۶) آزمایش شنوایی یا شنوایی سنجی
۸۷	نشانه های اولیه کم شنوایی ناشی از سرو صدا را بنویسید . ۱- مشکل در شنیدن و فهمیدن صحبت دیگران، به خصوص در اماکن شلوغ و پرسروصدا ۲- نیاز به افزایش شدید صدای تلویزیون ۳- درخواست های مکرر از دیگران برای تکرار آنچه گفته اند ۴- ناتوانی در شنیدن صداهای بلند مانند گریه بچه یا صدای زنگ تلفن در اتاق دیگر
	بهداشت پوست
۸۸	مهم ترین پوشش بدن و بزرگ ترین عضو بدن است . پوست
۸۸	نقش پوست چیست ؟ می تواند از بدن در مقابل حمله های میکروبی و عوارض زیان بار نور خورشید محافظت کند . پوست بدن انسان عملکردی شبیه حس گر ها دارد و قادر است پیام ها را از محیط بگیرد و به مغز منتقل کند.
۸۸	عواملی را که پوست نوجوانان را تهدید می کنند نام ببرید . حساسیت پوستی - آکنه - قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا و نور خورشید

۸۸	یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی را نام ببرید. (۱۴۰۱/۳)	جوش غرور جوانی یا آکنه
۸۸	در آکنه (جوش غرور جوانی)، غده های چربی پوستی و ملتهب می شوند. (۱۴۰۲/۶)	پیاز مو
۸۸	جوش غرور جوانی (آکنه) نوعی اختلال پوستی است که در آن، غده های چربی پوستی و ملتهب می شوند. (۱۴۰۴/۳)	پیازمو
۸۸	کدام گزینه در مورد آکنه درست نیست ؟ (۱۴۰۰/۶)	گزینه ۲
۹	۱) معمولاً در حوالی بلوغ پدیدار می شود . ۲) درمان قطعی دارد .	
۸۹	۳) تعریق باعث تشدید آن می شود . ۴) معمولاً با افزایش سن از بین می رود .	
۸۸	شکل ۱۰: آکنه معمولاً به شکل سه نوع جوش دیده می شود . آن ها را نام ببرید.	جوش معمولی - سرسفید - سر سیاه
۸۹	عامل اصلی تحریک غده های چربی در حوالی بلوغ، که زمینه ساز بروز آکنه می شود، چیست؟ (۱۴۰۳/۱۰)	تغییرات هورمونی
۸۹	دو مورد از عواملی که باعث تشدید آکنه می شود را بنویسید. (۹۹/۳-۹۹/۱۰)	
	استرس - برخی از داروها - قاعدگی - استفاده از محصولات آرایشی - قرار گرفتن در معرض نور خورشید - تعریق - دست کاری جوش ها	
۸۹	عواملی چون (قاعدگی - کم خوابی) باعث تشدید آکنه می شوند. (۱۴۰۰/۱۰)	قاعدگی
	قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا و نور خورشید	
۸۹	مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست را نام ببرید. (۹۹/۱۰-خارج)	آلودگی هوا و نور خورشید
	آلودگی هوا و از مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست هستند. (۹۸/۶-خارج)	نور خورشید
۸۹	شکل ۱۱: عوارض آلودگی هوا بر روی پوست را بنویسید .	
	پوست : کم آب شدن پوست، ایجاد خشکی و خارش، تیره شدن رنگ پوست	
	چشم : تیرگی اطراف چشم، ایجاد خطوط بیشتر، افتادگی بیشتر ابروها	
	گونه ها : متورم می شود و جوش های چرکی در منافذ پوست ایجاد می شود	
	پیشانی : ایجاد خطوط بیشتر، افزایش خطوط اخم	
	چانه و بینی : ایجاد جوش های سرسیاه ، افتادگی پوست چانه	
	لب ها : بیشتر شدن خطوط خنده، کاهش خاصیت ارتجاعی پوست	
۸۹	شکل ۱۱: عوارض آلودگی هوا بر روی پوست بینی ایجاد جوش های (چرکی / سر سیاه / سر سفید) می باشد. (۱۴۰۲/۳)	سر سیاه
۸۹	شکل ۱۱: عوارض آلودگی هوا بر پوست چانه و بینی می تواند به شکل ایجاد جوش های (سرسفید/ سرسیاه/ زیر پوستی) بروز نماید. (۱۴۰۳/۶)	سر سیاه
۸۹	تورم گونه ها، از عوارض آلودگی کدام عامل محیطی بر روی پوست می باشد؟ (۱۴۰۴/۶)	آلودگی هوا
۸۹	یکی از عوارض قرار گرفتن طولانی مدت در معرض اشعه زیان بار فرابنفش <u>نور خورشید</u> ، است. (۱۴۰۰/۱۰)	آفتاب سوختگی - سرطان پوست - پیری زودرس پوست (یک مورد)
۸۹	قرار گرفتن در معرض <u>نور خورشید</u> به مدت طولانی منجر به چه عوارض پوستی می شود ؟ (دو مورد) (۱۴۰۰/۶-۱۴۰۰/۱۰-خارج)	آفتاب سوختگی - سرطان پوست - پیری زودرس پوست
۸۹	از اثرات اشعه ماورای بنفش خورشید بر پوست، آسیب غیر مستقیم به DNA بیشتر اتفاق می افتد یا آفتاب سوختگی؟ (۱۴۰۳/۱۰)	آفتاب سوختگی
	آسیب غیر مستقیم به DNA	
	با توجه به متن زیر به سوالات پاسخ دهید. (۱۴۰۱/۱۰)	
	اگرچه قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای تولید ویتامین D در بدن ضرورت دارد اما اگر در این کار افراط شود می تواند منجر به بروز عوارضی مانند آفتاب سوختگی شود. به علاوه قرار گرفتن در معرض اشعه زیان آور فرابنفش نور خورشید به مدت طولانی، خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست را افزایش می دهد. پرتوهای فرابنفش خورشید که به زمین می رسد شامل پرتوهای مضر UVA و کمی از پرتوهای UVB است.	
۳۱	الف) چه ارتباطی بین نور خورشید و ویتامین D وجود دارد؟	رابطه مستقیم (یا ۹۰٪ ویتامین D بدن در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود)
۸۹	ب) عوارضی مانند آفتاب سوختگی نتیجه عملکرد کدام دستگاه بدن است؟	دستگاه ایمنی
۹۰	ج) قرارگیری طولانی مدت در معرض نور خورشید ، کدام عارضه پوستی را در دوره بلوغ جنسی ، می تواند تشدید کند؟	آکنه
	د) سرطان پوست ناشی از قرارگیری طولانی مدت در معرض اشعه زیان آور فرابنفش ، نتیجه آسیب مستقیم بر است.	DNA
۹۰	شکل ۱۲: از اثرات اشعه UVA نور خورشید بر روی پوست دو مورد را بنویسید. (۱۴۰۱/۶)	
	UVA : نفوذ به لایه های زیرین پوست - آسیب غیرمستقیم بر DNA - پیری زودرس - چروک در پوست - ایجاد لکه های پوستی	
۹۰	دو نمونه از اثرات UVB بر روی پوست را بیان کنید. (۱۴۰۱/۱۰-خارج)	
	UVB : نفوذ به لایه های رویی پوست - آسیب مستقیم بر DNA - آفتاب سوختگی و التهاب	
۹۰	کدام مورد از اثرات اشعه UVA می باشد؟ (۱۴۰۳/۳)	گزینه ۳ (پیری زودرس در پوست)
	۱) نفوذ به لایه های رویی پوست ۲) آسیب مستقیم بر DNA ۳) پیری زودرس در پوست ۴) آفتاب سوختگی و التهاب	

۹۰	پرتوهای UVB باعث آسیب (مستقیم - غیر مستقیم) بر DNA می شود. (۱۴۰۰/۳) مستقیم
۹۰	شکل ۱۲: از اثرات پرتوهای زیان بار نور خورشید (لکه های پوستی / التهاب / آسیب مستقیم بر DNA) مربوط به نوعی پرتوهای فرابنفش است که بیشتر به زمین می رسد. (۱۴۰۴/۶) لکه های پوستی
۹۰	دو مورد از توصیه های پزشکان برای در امان ماندن از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید در بیرون از خانه را بنویسید. (۱۴۰۰/۳ - ۱۴۰۱/۶ خارج) در بیرون از خانه حتماً پیراهن آستین بلند بپوشید - کرم ضد آفتاب بزنید - کلاه بگذارید - عینک آفتابی بزنید.
	بوی نامطبوع بدن و پا
۹۰	بوی نامطبوع بدن چگونه ایجاد می شود؟ (۹۹/۳ ادبیات) همراه با خروج مواد زائد از پوست، باکتری هایی که در نقاط مختلف پوست خصوصاً در نواحی گرم و مرطوب زندگی می کنند (۰/۲۵) سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده و ایجاد بوی نامطبوعی می کنند. (۰/۲۵)
۹۰	بوی نامطبوع، بدن می تواند به علت مواد موجود در عرق و پوست توسط باکتری ها باشد. (۱۴۰۲/۳) تخمیر
۹۰	یکی از مشکلات شایع تعریق که با تخمیر مواد موجود در عرق ایجاد می شود، کدام است؟ (۱۴۰۴/۶) ایجاد بوی نامطبوع
۹۰	از روش های معمول برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا دو مورد بنویسید. (۱۴۰۰/۱۰) استحمام (حداقل دو بار در هفته) - تعویض منظم لباس ها به خصوص لباس های زیر - شست و شوی روزانه پاها و جوراب ها - خشک کردن پاها پس از شست و شو - قرار دادن کفش ها در معرض جریان هوا پس از استفاده روزانه
۹۰	کدام مورد می تواند به رفع بوی نامطبوع بدن و پا کمک کند؟ (۱۴۰۰/۱۰) خارج) ۱) قرار دادن کفش ها در معرض جریان هوا پس از استفاده روزانه ۲) استفاده از گوش پاک کن ۳) استراحت و خواب کافی ۴) معاینه مرتب دندان ها
	بهداشت مو
۹۱	وظیفه اصلی مو چیست؟ محافظت از بدن
۹۱	وظیفه هر یک را بنویسید. موی سر: محافظت از جمجمه ابرو: مانع از ورود عرق پیشانی به داخل چشم مژه: محافظت از چشم در برابر آفتاب و ذرات خارجی
۹۱	سرعت رشد مو بر حسب، و متغیر است. فصل - جنسیت فرد - میزان بلندی مو
۹۱	برای شست و شوی مو بهتر است چه محصولی انتخاب شود؟ (۱۴۰۱/۳) خارج) محصولی انتخاب شود که سازگاری مطلوبی با مو داشته باشد.
۹۱	عوارض مواد موجود در محصولات شوینده مو برای برخی افراد را نام ببرید. حساسیت پوستی - ریزش مو - سوزش چشم
۹۱	عوارض رنگ مو برای برخی افراد را نام ببرید. حساسیت - ریزش مو - سوختگی - قرمزی
۹۲	چرا افراد با موی چرب نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟ (۱۴۰۰/۳ - ۱۴۰۰/۶) چون ماساژ می تواند غده های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر شود.
۹۲	چرا بهتر است بگذاریم موها به طور طبیعی خشک شوند؟ شانه کردن موهای مرطوب ممکن است باعث شکستن آن ها شود.
۹۲	تنظیم سشوار روی حالت داغ چه آسیبی به مو می رساند؟ (دو مورد) (۱۴۰۰/۳) می تواند باعث خشکی و شکنندگی مو و دو شاخه شدن انتهای آن شود.
	بهداشت خواب
۹۳	چرا همه افراد به ویژه جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟ (۱۴۰۰/۳ - ۱۴۰۰/۱۰) خارج) خواب کافی و مطلوب علاوه بر بازیابی انرژی فرد و دست یافتن او به توان مورد نیاز در فعالیت های جسمی و ذهنی (۰/۲۵)، به رشد و تکامل وی (۰/۲۵)، بالاخص در دوران کودکی و نوجوانی، نیز کمک می کند.
۹۳	در هنگام خواب کافی، کدام هورمون می تواند به رشد و تکامل کودکان و نوجوانان کمک کند؟ (۱۴۰۳/۳) هورمون رشد
۹۳	هورمون در طول خواب آزاد می شود. رشد
۹۴	مقدار خواب لازم برای هر یک از افراد زیر به چه میزان است؟ نوزاد: ۱۶ الی ۱۷ ساعت ۵ ساله: ۱۱ ساعت نوجوان: ۸ الی ۹ ساعت ۷۰ ساله: ۶ ساعت
۹۴	انسان ها در مرحله (نوزادی/نوجوانی/بزرگسالی) در طول شبانه روز نیاز کمتری به خواب دارند. (۱۴۰۲/۱۰) بزرگسالی
۹۴	به طور معمول با افزایش سن، نیاز بدن به خواب (بیشتر - کمتر) می شود. (۹۹/۱۰ - ۱۴۰۰/۶ - ۱۴۰۰/۳) خارج) کمتر
۹۴	همه افراد، به ۷ یا ۸ ساعت خواب در طول شب نیاز دارند. (۱۴۰۰/۱۰) نادرست این عقیده که همه ی افراد به ۷ یا ۸ ساعت خواب در طول شب نیاز دارند، درست نیست. (۱۴۰۲/۳ - ۱۴۰۰/۱۰) درست
۹۴	به چه دلیل در افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، خطر ابتلای به بیماری افزایش می یابد؟ (۱۴۰۱/۳) زیرا سیستم ایمنی ضعیف تری دارند.

۹۴	شکل ۱۵: دو مورد از عوارض کم خوابی را بنویسید . (۱۴۰۰/۶) زودرنجی - اشتباهات شناختی - زوال یا از دست دادن حافظه - قضاوت های اخلاقی نادرست - خمیازه شدید - علایم شبیه به اختلال کم توجهی بیش فعالی - اختلالات سیستم ایمنی - افزایش تغییرات ضربان قلب - خطر ابتلا به بیماری قلبی - افزایش تأخیر در پاسخ دهی - کاهش دقت - لرزش - درد - کاهش میزان رشد - خطر چاقی - کاهش دمای بدن - خطر ابتلا به دیابت نوع دو
۹۴	کدام یک از آثار و عوارض ناشی از کم خوابی است؟ (۱۴۰۴/۳) گزینه ۳ (افزایش تغییرات ضربان قلب) (۱) خطر لاغری (۲) افزایش دمای بدن (۳) افزایش تغییرات ضربان قلب (۴) خطر ابتلا به دیابت نوع یک
۹۴	کدام مورد از آثار و عوارض کم خوابی نمی باشد ؟ (۹۸/۳) گزینه ۳ (۱) کاهش دقت (۲) کاهش دمای بدن (۳) افزایش میزان رشد (۴) زود رنجی
۹۴	بیماری های ناشی از عوارض کم خوابی می تواند به کاهش دقت، لرزش و درد منجر گردد. (۱۴۰۳/۶) درست
۹۴	خطر ابتلا به دیابت نوع یک و کاهش دمای بدن از آثار و عوارض ناشی از کم خوابی است. (۱۴۰۲/۶) نادرست از عوارض کم خوابی می توان به کاهش دمای بدن و خطر ابتلا به دیابت نوع دو اشاره کرد. (۱۴۰۱/۳ خارج) درست
۹۵	اصول بهداشت خواب را بنویسید . (چهار مورد) ۱- ساعت خوابیدن و بیدارشدن خود را درطول هفته منظم کنیم (در ساعت معینی بخوابیم و بیدار شویم .) ۲- عصرها از خوابیدن طولانی پرهیز کنیم (بیش از یک ساعت نخوابیم) ۳- از خوابیدن در ساعت های پایانی عصر و نزدیک به شب پرهیز کنیم. ۴- ۱ تا ۲ ساعت قبل از خواب از نوشیدن مایعات محرک مثل چای، قهوه و نوشابه پرهیز کنیم. ۵- شب ها از دیدن فیلم های خشن و غمناک پرهیز کنیم. ۶- از رختخواب فقط برای خوابیدن استفاده کنیم نه مطالعه کردن یا فعالیت های دیگر. ۷- زمانی که احساس خواب می کنیم به رختخواب برویم. فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی ۳۰ دقیقه باشد. ۸- به هیچ وجه سعی نکنیم خود را به زور در رختخواب نگه داریم، در صورتی که خوابمان نمی برد از رختخواب خارج شویم و به کاری که علاقه مند هستیم بپردازیم. ۹- در صورتی که افکار مزاحم در رختخواب مانع خواب ما می شوند، از رختخواب خارج شویم و افکار خود را بازگو کنیم (به زبان بیاوریم) یا روی یک کاغذ بنویسیم و سپس به رختخواب برویم.
۹۵	فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از (۶۰ - ۳۰) دقیقه باشد. (۹۹/۳) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی دقیقه باشد. (۹۹/۶) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی ۳۰ دقیقه باشد. (۱۴۰۰/۳) ۳۰ ۳۰ درست
۹۵	برای رفع افکار مزاحم در رختخواب که مانع خواب ما می شوند ، چه اقدامی باید انجام داد ؟ (۹۹/۶) از رختخواب خارج شویم و افکار خود را بازگو کنیم (به زبان بیاوریم) یا روی یک کاغذ بنویسیم و سپس به رختخواب برویم .
	بهداشت دهان و دندان
۹۵	وظایف دندان ها را بنویسید . جویدن ، تکلم و حفظ زیبایی
۹۵	نقش هر یک از دندان های زیر چیست ؟ پیش : بریدن نیش : پاره کردن آسیا : نرم و خرد کردن
۹۶	هدف از بهداشت دهان و دندان چیست؟ رعایت اصول خاص بهداشتی و تمیز کردن دهان و دندان برای حفظ سلامت بافت های مخاطی دهان و دندان ها است.
۹۶	شایع ترین بیماری دندان (آبسه دندان - پوسیدگی دندان) است. (۱۴۰۰/۱۰ خارج) پوسیدگی دندان
۹۶	برای جلوگیری از پوسیدگی دندان توصیه می شود هر (شش ماه - یک سال) یک بار به دندان پزشک مراجعه شود . (۱۴۰۰/۳) شش ماه
۹۶	برای جلوگیری از پوسیدگی دندان ، حداقل چند بار مسواک زدن در طول شبانه روز مورد تأکید است ؟ (۹۸/۳) ۲ بار
۹۶	دو مورد از عوامل اصلی مؤثر بر پوسیدگی دندان را بنویسید. (۹۹/۱ - ۱۴۰۰/۱۰ - ۹۹/۶) میکروب ها - مواد قندی - مقاومت شخص و دندان - زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی
۹۶	کدام مواد غذایی از عوامل اصلی مؤثر بر پوسیدگی دندان به شمار می روند؟ (۱۴۰۰/۳) مواد قندی (یا کربوهیدرات ها)
۹۶	با توجه به شکل زیر کدام یک از عوامل مؤثر بر پوسیدگی دندان را می توان به جای علامت سؤال (؟) قرار داد؟ (۱۴۰۲/۶) زمان 
۹۶	همه میکروب های موجود در دهان پوسیدگی را هستند . (۱۴۰۰/۶) نادرست
۹۶	کدام میکروب ها باعث پوسیدگی دندان می شوند ؟ همه میکروب های موجود در دهان پوسیدگی را نیستند. در واقع انواع خاصی از میکروب ها در پلاک میکروبی وجود دارند که می توانند پوسیدگی را به وجود آورند.
۹۷	بعد از خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروب های پلاک، دقیقه طول می کشد تا اسید ایجاد شود. ۲ تا ۵ دقیقه

۹۷	با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی ، محیط پلاک میکروبی می شود . اسیدی
۹۷	با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی ، محیط پلاک میکروبی ، قلیایی می شود . (۱۴۰۰/۶-۱۴۰۰/۳) نادرست
۹۸	چگونه دندان آبه می کند؟ پوسیدگی یک روند تدریجی نسبتاً طولانی است و معمولاً با یک تغییر رنگ (قهوه ای یا سیاه رنگ) آغاز می شود، با ادامه پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج) ، دندان ، حساس به سرما ، گرما و شیرینی می شود و حتی گاهی در دندان ، دردهای مداوم و شدید ایجاد می شود هنگامی که پوسیدگی به مرکز دندان (عصب) برسد به طور معمول دردهای شدید شبانه ، مداوم و خود به خودی به وجود می آید و در صورت عدم درمان ، در انتهای ریشه دندان عفونت ایجاد می شود (آبه دندانی) که می توان با ایجاد تورم بر روی لثه یا گاه تورم در صورت همراه باشد .
۹۷	آبه دندانی می تواند با چه علائمی همراه باشد؟ (۱۴۰۴/۳) تورم بر روی لثه - تورم در صورت (۰/۵)
۹۸	پوسیدگی دندان یک روند تدریجی ولی نسبتاً کوتاه است و معمولاً با یک تغییر رنگ آغاز می شود. (۱۴۰۳/۳) نادرست
۹۸	در روند پوسیدگی دندان ، علت حساس شدن دندان به سرما و گرما چیست ؟ (۱۴۰۰/۳) زیرا پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج) ، دندان رسیده است.
۹۸	چه هنگامی در پوسیدگی دندان دردهای شدید شبانه ، مداوم به وجود می آید ؟ (۱۴۰۱/۶) هنگامی که پوسیدگی به مرکز دندان (عصب) برسد.
۹۸	تنفس بدبوی صبحگاهی، ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است . (۹۹/۳) تنفس بدبوی صبحگاهی، ناشی از (کاهش - افزایش) جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است. (۹۹/۶) علاوه بر افزایش تخمیر شبانه، چه عاملی باعث تنفس بدبوی صبحگاهی در حین بیدار شدن از خواب می باشد؟ (۱۴۰۳/۱۰) کاهش جریان بزاق تنفس بدبوی صبحگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می شود، ناشی از (کاهش - افزایش) جریان بزاق حین شب است. (۱۴۰۱/۳) خارج) کاهش چرا صبح، هنگام بیدار شدن، از دهان بوی بد حس می شود؟ (۹۹/۳ خارج) ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب می باشد. برای برطرف کردن تنفس بدبوی صبحگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می شود، چه باید کرد؟ (دو مورد) (۱۴۰۰/۳) صرف صبحانه و یا استفاده از مسواک و نخ دندان
۱۰۰	مسواک خود را هر ماه یک بار تعویض کنید . ۳ الی ۴