صحتي

للمؤتمرات

العدد 6 - فبراير 2016

الضغوط خلال الحمل
قد تزيد من تسوس الأسنان

كيف تحافظ
على صحة أسنانك ؟!

أمراض اللثة
والأسنان عند النساء

شريك إعلامي

20th Anniversary
إيدك
AEEDC DUBAI
Education & Innovation Transfer
2 - 4 FEBRUARY 2016

عيادتي

متحرك : 8241 244 50 971+
فاكس : 410 73 38 4 971+
17 بناية الريدنج - شارع بو سنقم
الرمشة،
صندوق بريد : 391186 دبي
متحرك: 62 713 87 50 971+
هاتف: 3 880 222 971+
صندوق بريد : 50501 الفجيرة
(1004) برج الميناء

د. علي أحمد بني هامور
المؤسس والمدير العام ورئيس التحرير

مها الحلبي
مدير المكتب الرئيسي ، محررة

التسويق
غايا للدعاية والإعلان

اسماعيل الهاشمي
علاقات عامة

وائل المصري
التصميم والإخراج

التوزيع
ابوظبي للإعلام للتوزيع والنشر

عمر الهامور
ادارة تنفيذية

علي فؤاد
الإدارة والموقع الالكتروني

الطباعة
الغرير للطباعة والنشر

info@myclinicuae.com www.myclinicuae.com /myclinicmagazine /MyclinicUae /myclinicuae /myclinicuae

عيادتي

عيادتي لطب الأسنان
My Dental Clinic

T : 09 222 7477
M : 050 588 0707
M : 050 937 3735

الفجيرة، شارع حمد بن عبدالله
بناية مصرف الإمارات الإسلامي
الطابق الـ٣، مكتب رقم ٣٠٣

Fujairah, Hamad Bin Abdullah St.
Emirates Islamic Bank Building
3rd floor, office No.303

الفهرس

جمال وصحة المرأة 05 - 04

التغذية 07 - 06

العناية بالأم و الطفل 09 - 08

الصحة العامة 11 - 10

الرشاقة 13 - 12

التكنولوجيا و الصحة 15 - 14

الضغوط خلال الحمل قد تزيد من تسوس الأسنان

تعتقد المرأة الحامل أن زيارة طبيب الأسنان خلال فترة حملها هي زيارة خطيرة وغير ضرورية، والعكس صحيح إذ يجب اختيار طبيب الأسنان المناسب ذي الكفاءة والمعرفة بالتنسيق مع طبيبة النساء والولادة .

ويعتقد البعض أن الجنين هو المسؤول عن تساقط أسنان المرأة الحامل بسبب امتصاص الجنين للكالسيوم من أسنانها، وهذا خطأ شائع .

والصحيح أن الغذاء السليم هو الذي يساعد على إمداد الطفل بالكالسيوم المطلوب، ولكن يجب التقليل من الأغذية المليئة بالسكريات، وهذا الغذاء في متناول الجميع هذه الأيام ، ولسنا في عصر المجاعات لكي يؤدي نمو الجنين الى تآكل أسنان الأم .

كما يعتقد البعض أن جميع العلاجات المستخدمة في فترة الحمل ضارة جداً وبخاصة المضادات الحيوية. وهذا الكلام صحيح إلى حد كبير، ولكن هناك بعض الأدوية المسموح باستخدامها في هذه الفترة وعند الضرورة، ويجب لاستخدامها مراجعة الطبيبة المختصة أي طبيبة النساء والولادة .

كيف تحافظ على صحة أسنانك ؟!

الأسنان تعتبر الأسنان من أهم أجزاء جسم الإنسان، ومن دونها لن نتمكن من تناول الطعام اللازم للحياة، لذلك يجب علينا الحفاظ على الأسنان قوية وصحية، فهذا من الأمور الضرورية جداً التي يجب الاهتمام بها وعدم إهمالها .

أطعمة مفيدة والطعام الذي نتناوله له أهمية ودور كبيرين في الحفاظ على أسناننا قوية وصحية، وتوجد بعض أنواع الأطعمة المفيدة للأسنان وتقويها والمحافظة عليها مثل الفجل والبندورة والكرز، وذلك بسبب إحتواء هذه الثمار على مادة الفلور، وهي من المعادن المقوية للأسنان .

ومن الأطعمة المفيدة للأسنان الخضار والفواكه والحليب ومشتقاته بسبب إحتواء تلك المواد الغذائية على عنصر الكالسيوم، وهو من المعادن المهمة جداً لجسم الإنسان عامة والأسنان بخاصة لأنه يقوم بتقوية العظام وكذلك الأسنان .

ومن الأطعمة المفيدة التي تحافظ على الأسنان قوية الأسماك بأنواعها والبقوليات مثل الفاصوليا والعدس والحمص لاحتواء تلك الأغذية على عنصر الفوسفور الشبيه بالكالسيوم من حيث الفائدة التي تعود على الجسم من تناول الأطعمة التي تحتوي على الفوسفور .

العناية بالأسنان بعد تناول الطعام عادة ما تتبقى بعض بقايا الطعام داخل الفم أو تدخل بين الأسنان ، ويؤدي تحلل هذه البقايا في المنطقة المحيطة بالأسنان الى توليد حمض يسهم فى تسوس الأسنان وعمل حفر صغيرة داخل الأسنان .

والضروس ، لذا يجب الحرص على تنظيف الأسنان بقدر الإمكان وعدم ترك بقايا الطعام داخل الفم ، وذلك عن طريق إستخدام معجون الأسنان الذي يحتوي على مادة الفلورايد ، حيث أثبتت الأبحاث العلمية أن مادة الفلورايد فعالة جداً في محاربة تسوس الأسنان ، وأنها تقوم بإضعاف البكتيريا المسببة لتسوس الأسنان ، وتعمل على تقوية ميناء الأسنان .

تزايد المخاوف من تأثير أجهزة الأشعة على الأطفال في عيادات الأسنان

جهاز الأشعة المقطعية مخروطي الشعاع، يوفر صورا رائعة ثلاثية الأبعاد للأسنان وجذورها والفك والهيكل العظمي للأسنان، إلا أن الشعاع المنطلق منها يمكن أن ينتج كميات من الأشعة أكثر بمئات المرات مما تنتج الماسحات الضوئية الموجودة في المطارات.

لأن الأطفال والمراهقين هم الأكثر تأثرا بالإشعاع، فقد أطلق الأطباء حملة وطنية منذ ثلاث سنوات لحمايتهم من الإشعاع، عن طريق الحد من استخدام الأجهزة التي تصدر الأشعة، في عملية التشخيص. وتدعو هذه الحملة إلى قصر استخدام هذه الأجهزة على حالات الضرورة القصوى.

ويتردد صدى هذه الدعوة في الكثير من العيادات والمستشفيات، لكن، هناك مكان واحد يبدو أنه لم تصله الرسالة بعد.. إنها عيادات أطباء الأسنان.

وتساعد صور أجهزة الأشعة المقطعية الخاصة بعيادات الأسنان، الأطباء على التعامل مع المسائل المعقدة مثل زراعة وانطمار الأسنان وبعض المشكلات الخطيرة الأخرى. لكن الكثير من الخبراء في مجال استخدام الأشعة في علاج أمراض الأسنان حذروا مما يعتبرونه استخداما عشوائياً لهذه الأجهزة. وعبروا عن قلقهم من أن بعض أطباء الأسنان حسني النية، الذين يفتقدون النظم واللوائح التي توجههم حول الاستخدام الأمثل لهذه الأجهزة، سوف يتحولون إلى تكنولوجيا جديدة لا يفهمونها تماما، مما سيعرض المرضى للخطر، ولا سيما الصغار منهم .

خطر الاستخدام المتكرر :

وقد ساعد نوع جديد من أجهزة تقويم الأسنان ذو شعبية كبيرة، على رواج الأشعة المقطعية لأنها تتطلب الصور ثلاثية الأبعاد، التي يمكن للأطباء الحصول عليها باستخدام أجهزة الأشعة المقطعية الخاصة بالأسنان أو باستخدام كاميرات رقمية، لكن الكثيرين من اختصاصيي تقويم الأسنان اختاروا أجهزة الأشعة المقطعية لأنها أسرع. حتى الذين يعانون زيادة استخدام تكنولوجيا الأشعة المخروطية يعترفون بأن خطر التعرض لهذه الأشعة لمرة واحدة فقط يعتبر صغيرا نسبيا. لكن المرضى غالبا يقومون بإجراء هذا النوع من الأشعة أكثر من مرة، وتزيد الخطورة مع زيادة عدد مرات. ويقول المعارضون لاستخدام هذه التكنولوجيا إن المرضى يتعرضون للخطر من دون وجود فائدة واضحة.

www.myclinicuae.com

الإبتسامة

الابتسامة هي أول شيء يراه الناس، فهي لغة عالمية، والابتسامة الرائعة تجعلك تبدين أصغر سناً، لذا عليك تغيير الطريقة التي تأكلين بها، الأمر الذي قد يشكل فرقاً كبيراً في ما يتعلق بصحة أسنانك وفمك، وعليك تقليل تناول السكريات مع الوجبات الرئيسة، فقد أظهرت الدراسات الطبية أن تناول العلكة الخالية من السكر يحفّز إفراز اللعاب الغني بالمواد المعدنية وينعش رائحة الفم.

وعليك تناول الجبنة عند الانتهاء من الوجبة الرئيسة، فقد أثبتت الدراسات الطبية أن إنهاء الوجبة بقطعة من الجبن الجاف يساعد على إبقاء حموضة الفم عند مستوى "آمن للأسنان" ، ويحميها من التسوّس.

أمراض اللثة والأسنان عند النساء

انت كامرأة تعلمين ان صحتك لها متطلبات متميزة وتعلمين ايضا ان هناك اوقاتا محددة تمر بها حياتك تتطلب منك مزيدا من الاهتمام بمحيطك الصحي كالاوقات التي تقفين فيها على اعتاب مرحلة النضج وتعايشين تحولات فيزيائية ـ مثل التغييرات المصاحبة لسن البلوغ او سن اليأس ـ واوقاتا اخرى تحتاجين فيها الى عناية صحية معينة كفترة الطمث او الحمل فهل تعلمين ان صحة فمك ايضا تحتاج الى عناية أفضل اثناء تلك الاوقات .

وحيث ان مرض التهاب الاسنان واللثة من الامراض (الصامتة) فكثير من النساء لا يدركن وجود المرض الى ان يصل مرحلة متقدمة وعلى أية حال ففي كل مرحلة من مراحل حياتك هناك خطوات ينبغي ان تتبعينها لاجل حماية صحة فمك .

مرحلة البلوغ :

في مرحلة البلوغ يزداد معدل افراز الهرمون المسيطر على الجنس مثل هرمون بروجيسترون و هرمون ايستروجين وهذه الزيادة تؤدي بدورها الى نشاط الدورة الدموية المغذية للثة مما يساعد على زيادة حساسية اللثة ويتعاظم رد الفعل مع كل ما هو مهيج بالإضافة إلى أن بعض أنواع البكتيريا الممرضة تنشط لأنها تتغذى على هذه الهرمونات. وقد تنتفخ او تتورم اللثة خلال هذه المرحلة من حياتك ويشتد احمرارها وتبدو رقيقة وحساسة .

فترة الحمل قد تتعرض المرأة لحالة التهاب اللثة المصاحبة لمرحلة الحمل. وقد تلاحظ بعض النساء خلال هذا الوقت تورم انسجة اللثة وقابليتها للنزف واحمرار لونها ورقة طبقتها, في بعض الاحيان تستطيع اللثة المتورمة جراء الالتهاب المصاحب لفترة الحمل التفاعل بقوة في مواجهة المهيجات فتكون تورمات متضخمة تعرف بتفرحات الحمل وهي اورام حميدة غير سرطانية وغالبا ما تكون غير مؤلمة فان استمرت تلك الاورام فالافضل استشارة اختصاصي جراحة اللثة لازالتها.

كما بينت الدراسات ان هناك علاقة بين مرض التهاب اللثة وولادة الخدج وهي حالات الوضع قبل اكتمال مدة الحمل او الحالات التي يكون فيها وزن المولود اقل من المعدل الاعتيادي ولذلك فينبغي الاهتمام بكافة اشكال الالتهابات بما في ذلك التهاب محيط اللثة اثناء مرحلة الحمل , فان كنت ترغبين في الحمل فاجعلي من بين اجندة برنامجك الصحي لفترة ما قبل الولادة فحص الاسنان والتأكد من سلامتها وسلامة الاغشية والانسجة المحيطة بها. النساء اللاتي يستخدمن اقراص منع الحمل ايضا قد يكن عرضة لنفس اعراض التهاب الفم واللثة التي تؤثر سلبا على الحوامل فقد تتسبب في ظهور احمرار وتورم ونزف اللثة.

www.myclinicuae.com

أفكـار سهلة للإنقــاص الــوزن

يعانـي عـدد مـن النـاس مـن زيـادة الـوزن والسمنة، ويبحثون عن أفكار ووسائل سهلة وعملية لإنقاص أوزانهم.

وجبـات صغيـرة :

يعتبـر تنـاول العديـد مـن الوجبـات الصغيـرة خـلال اليوم من أفضـل الوسـائل الفعالـة لإنقاص الـوزن علـى أن يكـون الفاصـل بيـن كل وجبـة وأخـرى مـا بيـن سـاعتين ونصـف إلـى ثـلاث سـاعات لأن ذلـك يمنـح الكثيـر مـن الفوائـد التـي تساعد في تدعيم عملية الأيض.

وتنـاول العديـد مـن الوجبـات الصغيـرة خـلال اليوم، يحتم عليك تنـاول الطعـام سـواء كنـت جائعـاً أم لا، علـى عكـس القاعـدة المعروفـة، والتـي تدعـو الـى تنـاول الطعـام عنـد الإحسـاس بالجـوع فقط، والسبب في ذلـك أن إشـارات الجـوع تعنـي أن هنـاك نقصـاً فـي المـواد المغذيـة، ويتعيـن عليـك ألا تنتظـر حتـى يداهمك الشعور بالجوع.

مـــاء :

ولا يمكـن لأحـد أن ينكـر الفوائـد الجمـة التـي تترتـب علـى شـرب كميـات كافيـة مـن المـاء يوميـاً، فالمـاء يسـاعد علـى فقـدان الشـهية، والأشـخاص الذيـن يشـربون المـاء بكميـات كبيـرة نسـبياً لا يشـعرون بالجـوع، وهـو مـا يسمى فقدان الشـهية والـذي لـه دور كبير في التخلص من الوزن الزائد.

والمـاء يسـاعد علـى تقليـل الكوليسـترول فـي الـدم، فللمـاء تأثيـر جذري علـى الكوليسـترول، حيـث يعمـل علـى تقليلـه فـي الجسـم، ممـا يساعد على نقص الوزن بصورة أسرع.

المـاء يعمـل علـى تخليـص الكبـد مـن الدهـون، لأن المـاء عنصـر أسـاس فـي التخلـص مـن الدهون، وله دور أساس في فقد الوزن.

وشـرب كميـة وفيـرة مـن المـاء يمنـع تراكـم المـاء فـي الجسـم، حيـث أن الشـخص الـذي لا يتنـاول كميـة وفيـرة مـن المـاء يقـوم جسـمه بالاسـتفادة بجـزء مـن هـذه الكميـة ويحتفـظ بالباقـي، أمـا تنـاول كميـة كافيـة مـن المـاء فتجعـل الجسـم لا يحتفـظ بالمـاء داخلـه، ممـا يؤدي الى نقص كبير في الوزن.

بـروتيـن :

البروتيـن مهـم للغايـة عندمـا يتعلـق الأمـر بإنقـاص الـوزن بـدون حميـة غذائيـة (رجيم)، ويقـول المتخصصـون إن:" حـرق البروتيـن يحتـاج إلـى حـرق سـعرات حراريـة أكبـر مـن السـعرات الحراريـة التـي يحتاجهـا حـرق الدهون"، لذلـك احـرص علـى تواجـد البروتيـن فـي وجباتـك الثـلاث باسـتمرار، فمثـلا علـى الفطـور بيضـة مسلوقة، والغـداء ربـع دجاجـة مشـوية، والعشـاء شـريحة لحـم، واسـتمر هكـذا يومياً مع التنويع بين أنواع البروتين.

ولـك تحسـب كميـة البروتيـن التـي يجـب استهلاكها يومياً، قـم بتحديـد الـوزن المناسـب لجسـمك واضـرب الـوزن فـي 0.8 جـرام، فمثـلا إذا كان علـى سـبيل المثـال الـوزن 170 رطـلاً، فـإن الكميـة المناسـبة مـن البروتيـن تكون 136 جراماً على مدار اليوم.

نشـــاط :

زيـادة النشـاط يسـاعدك علـى إنقـاص الـوزن بـدون حميـة غذائيـة (رجيم)، ومـن المهـم جداً زيـادة نشـاطك الحركـي سـواء بممارسـة الرياضـة بصفـة منتظمـة أو حتـى بدونهـا، فيمكنك علـى سـبيل المثـال المشـي فـي البيـت أثنـاء الفواصـل الإعلانيـة لمسلسـلك المفضـل، لا تسـتقبل مكالمـة الهاتـف الجـوال وأنـت جالـس وإنمـا تحـرك، اسـتخدم السـلم بـدلاً مـن المصعـد، اذهـب إلـى السـوق بنفسـك لشـراء حاجياتـك، أي باختصـار احـرص دائمـاً علـى الحركة متى سنحت لك الفرصة.

آفات الفم الصامتة

يصاب الفم والأسنان في كثير من الحالات بأمراض غير عرَضية أي ليست مصحوبة بعلامات تدل على الإصابة المرضية كالآلام والالتهاب والوذمة أو سوء الوظيفة, وهذه الإصابات قد تنشأ بسبب سني نتيجة التهاب متكرر غير معالَج أو نتيجة إصابة فموية فطرية أو جرثومية تُركت دون معالجة لفترة طويلة,أو إصابة جرثومية أو فيروسية بسبب طارئ على مناعة الجسم بشكل عام كأمراض نقص المناعة المكتسبة .

الاصابات الناتجة عن الاسنان :

تتضمن الإصابات المزمنة الناتجة عن تطور حالات حادة غير معالجة تشمل الخراجات السنية أو اللثوية .

التسوس البسيط في حال أُهمل من الممكن أن يتطور إلى التهاب حول جذر السن ,يتحول في حال عدم المعالجة الى كيسة بشروية ,تؤدي إلى امتصاص وزوال العظم المحيط بجذر السن والأسنان المجاورة ,وهي غير عرَضية لا يمكن أن يحس بها المريض وفي حالات قليلة ,من الممكن أن تتطور هذه الكيسة إلى افة اكلة للعظم ,من أقرب الأمثلة عليها :

الاميلوبلاستوما, والاورام السنية المعقدة))

في حال اقتراب هذه الإصابات من أماكن تشريحية معينة في الفم كالأعصاب من الممكن أن تسبب ألم أو اضطراب الحس في هذه الأعصاب كما أن قربها من الجيوب الفكية في الفك العلوي من الممكن أن يسبب التهاب جيوب مزمن ,والذي من الممكن أن يكون خطيراً في حال انتشر الى الجيب الجبهي ومن ثم داخل الدماغ , على الرغم من أنها حالات قليلة .

الاصابات الناتجة عن امراض جهازية :

حالات غير مصحوبة بأعراض كحالات - الالتهابات المعممة التي من السهل أن تنتشر في عظام الفكين ولها نفس المسار التطوري للالتهاب الناتجة عن الأسنان .

حالات عرضية :

يعتبر الفم في هذه الحالة أول عضو في الجسم من الممكن أن تظهر فيه أعراض لأمراض جهازية تنتج عن اصابة جرثومية أو فطرية أو فيروسية من الأمثلة :

كالحزاز , الذئبة الحمامية الجهازية, الاصابات الفطرية الناتجة عن نقص المناعة المكتسب (الايدز) لذلك يعتبر طب الفم وطبيب الاسنان في هذه الحالات الحلقة الاولى في سلسلة التشخيص الطبي المبكر, كما تنصح معظم مراكز البحث المعنية بصحة الفم والاسنان بإجراء فحص دوري للفم والاسنان كل ستة أشهر على الأقل للوقاية من الإصابات المحتملة بالدرجة الأولى وللكشف المبكر عن أي إصابة موجودة لمنع تفاقمها .

أحدث تكنولوجيا عالمية في صناعة الأسنان CAD CAM

أحدث ما توصلت اليه التكنولوجيا العالمية في صناعة الأسنان هو بالكاد/ كام (سي أم سي) ، حيث تتم جميع مراحل التصنيع بمنتهى الدقة وعبر نظام محوسب يعمل على إنتاج الأسنان المطلوبة ضمن أعلى معايير الجودة وبكفاءة وفاعلية عالية ، ويتم التصنيع بعمل مسح ضوئي للأسنان المراد عمل التركيب لها ، ثم يصمم السن ببرنامج خاص على الكمبيوتر حسب المعايير القياسية لشكل الأسنان ، وتم بعدها إرسال المواصفات الى جهاز يعمل على تشكيل السن آليّاً، مما يعني أن تجهيز الأسنان والتيجان والجسور يتم بطريقة آليَّة في جميع مراحله ليمنح السن المنتج دقة وكفاءة عاليتين .

Arab Paediatric Medical Congress

25 - 27 February 2016
JW Marriot Marquis Dubai, UAE

An Initiative By:

Maarefah
Spreading Knowledge

Co-located with:

2nd Arab Neonatal Medical Congress

25 – 27 February 2016 | Dubai, UAE

Join the Middle East's annual meeting for the region's leading paediatricians and neonatologists

MEET SOME OF OUR EXPERT SPEAKERS

Dr. Huda Sadek
Consultant General Paediatrics and Neurodevelopment
Mafraq Hospital, UAE

Dr. Majid Ibrahim Al Fayaddh
Deputy Director and Consultant Paediatric Cardiologist/ Electrophysiologist, Heart Centre
King Faisal Specialist Hospital & Research Centre, KSA

Dr. Mohamed Salim Kabbani
Head of Paediatric Cardiac ICU, National Guard Health Affairs
King AbdulAziz Medical City, KSA

Dr. Zakariya Al-Salam
Consultant Neonatologist, Head, Department of Paediatrics and Neonatology
Oasis Hospital, UAE

Dr. Arif Khan
Consultant Paediatric Neurologist and Epileptologist; Head of Children's Services
American Center for Psychiatry and Neurology, UAE

Dr. Mahmoud Saleh Elhalik
Consultant Head of Paediatric and NICU, Head of Health Informatics Unit and NRP Regional Trainer
Latifa Hospital, UAE

Dr. Eyman Shebani
Physician, General Paediatrics – Medical Affairs
Sheikh Khalifa Medical City, UAE

Dr. Monika Kaushal
Head of Paediatric and Neonatology Department
Zulekha Hospital, UAE

Dr. Hamza Al Sayouf
American Board, Consultant Child Neurologist
Kids Heart Medical Center, UAE

CONFERENCE HIGHLIGHTS

CME ACCREDITED

- **Gain** Continuing Medical Education (CME) credit hours
- **Engage** in interactive and practical workshops and earn additional CME credits
- **Participate** in our panel discussions to be led by paediatric experts in the region
- **Hear** top regional and international experts discussing the most pressing paediatric and neonatal conditions
- **Network**, **meet** and **build** relationships with peers in the field of paediatrics and neonatology to build relationships and exchange knowledge

Be the next winner of the **Arab Paediatric and Neonatal Medical Research Award**. Submit your entries to info@arabpediatriccongress.com until January 1, 2016. Visit our website for details.

REGISTER TODAY
until January 7, 2016 and save up to USD 200!
Visit **www.arabpediatriccongress.com** to register online.

Supported by:

Dubai Healthcare City
SASPCHAN
RCPCH Royal College of Paediatrics and Child Health

Media Partners:

Daily | الصحة HEALTH | Pediatrics & Adolescent Medicine | Heart | المستشفى العربي The Arab Hospital magazine | الطبي | MNT | Journal of Pediatric Surgical Specialties | My Clinic | Med Trade

---

THE REGION'S MOST INFORMATIVE PHARMA EVENTS CO-LOCATED IN DUBAI

ATTEND THE OPENING PLENARY SESSION AND HEAR INSIGHTS FROM MINISTRY OF HEALTH, UAE AND JORDANIAN FOOD AND DRUG ADMINISTRATION.

An Initiative by:

Maarefah
Spreading Knowledge

MENA Pharma Excellence CONGRESS

28 - 31 March 2016 | Dubai, UAE

Special Offer: Register before 28 and save up to $ 00!

JOINING FORCES TO REACH EXCELLENCE IN PHARMACEUTICAL INDUSTRY

Key Topics:

- Promoting investments in pharmaceutical industry
- Enhancing industry-government collaboration in the MENA Region
- Integrating best practices to reach Pharma Excellence: Putting compliance codes into action
- Enhancing value of industry partnership with providers and patients

For more information or to register, visit www.mepharmaexcellence.com

Middle East PharmaColdChain Congress

28 – 31 March 2016, Dubai, UAE

Register before 28 and save up to $!

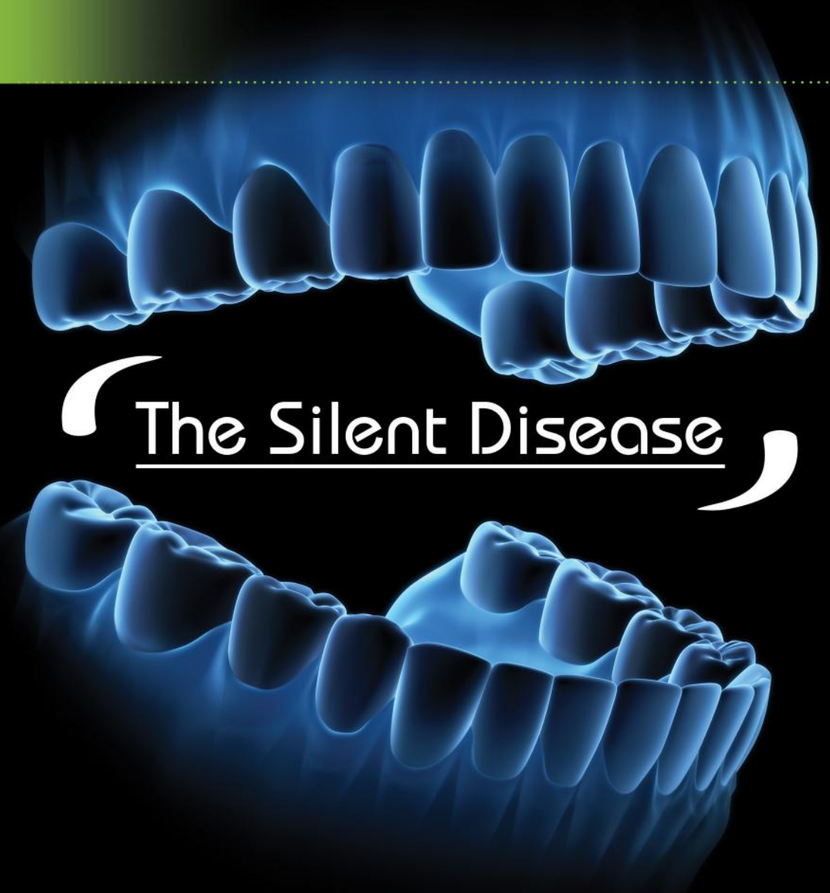
Driving pharma cold chain logistics forward in MENA

Key Topics:

- Updates on latest GDP guidelines by the Saudi Food and Drug Authority
- Industry standard requirements for temperature-sensitive air freight shipments
- Exploring current and future regulatory expectations for cold chain management

My Clinic عيادتي

For more information or to register, visit www.pharmacoldchainme.com



The Silent Disease

When it comes to gum dis ease, there some are things your mouth won't tell you. You could easily have gingivitis or inflammation without feeling any pain – but just because your gums don't hurt doesn't mean you aren't at risk. Let's take a closer look at this silent disease, what causes it and how to prevent it.

What is Gum Disease?

Gum, or periodontal disease, occurs when harmful bacteria builds up in your mouth. Everyone has bacteria on their gums and some bacteria is even helpful in re-mineralizing your teeth. However, when you get a building up bacteria and other substances such as mucus, it can harden into plaque.

Brushing and flossing help, but hardened plaque can only be removed with a professional cleaning. Plaque doesn't hurt, which is why so many people mistakenly put off their cleaning; but that is a mistake because the next step in gum disease is gingivitis.

What Causes Gum Disease?

Poor oral hygiene and eating foods high in acidity and sugar are commonly known factors for gum disease, but also some medications or normal hormonal changes can affect your teeth and gums too..!

When a woman is pregnant, she has an increased levels of progesterone in her body. It is thought that this hormone makes it easier for bacteria to produce its effects .

A side-effect of many medications is "dry mouth" caused by reduced salivary flow. Saliva is crucial in breaking down, regulating and flushing away harmful bacteria.
If you smoke, you can expect to get gum disease as well.

How to Prevent Gum Disease?

You are an active participant in keeping your mouth healthy and your teeth strong. If you smoke, stop. Brush and floss twice daily. Avoid sugary drinks, candy, potato chips and other junk foods. Treats are ok occasionally, but eating these foods in excess makes it easier for harmful bacteria to flourish in your mouth. Visit your dentist regularly, at least two times a year

Don't Get Caught by This Silent Disease

We all love to smile and laugh but when you are hiding bleeding gums and loose teeth behind closed lips , you impact your quality of life.

Use CAD/CAM

Digital technology is changing the way we live.

There are plenty of reasons to say yes to desktop 3D scanners and a digital workflow. Creating digital study models from gypsum models or impressions, saving storage space, reducing environmental impact, the predictability and accuracy in CAD designed appliances are just a few. 3D Shape makes your decision simpler.
5 reasons for your Orthodontic Lab to go digital.

• Expand services and attract new customers with digital services.

• Improve customer relationships by sharing case analysis, treatment plans and appliance design .

• Stay competitive as more orthodontists seek digital service labs.

• Use CAD/CAM customization and accuracy to optimize treatment, appliance design and manufacturing.

• Reduce transportation and storage costs by going digital.

No - Diet
No - Exercise
Tips to Lose Weight

There are so many reasons why water is, among other things, good for your waistline. Drinking cold water can help up your metabolism, since your body will work harder to warm up the liquid, meaning more calories burned for you. Drinking water regularly also helps keep you feeling full so you don't snack on empty calories, and hydrating before you exercise will help release muscle-building hormones in your body — which spells good news for not only your strength goals but also your metabolism.

Get Enough Sleep:

Celebs and doctors alike can't stop talking about their go-to weight-loss secret: one of the keys to losing or preventing weight gain is getting enough sleep. Why? Turns out we end up eating more when we're sleep deprived. A recent study, for example, showed that participants who got only four hours of sleep ended up consuming 300 more calories than when they were well rested.

Practice Portion Control:

Even if you're not on a diet, being mindful of how much you're eating is good practice. It can take a few minutes for your brain to recognize that you're full, so get in the habit of knowing how much an actual serving size is (and how much it takes until you're full), and you'll be less apt to pack on the pounds due to overeating.

Drink Green Tea:

Water's not the only metabolism booster in town. Studies have shown that drinking green tea can give your metabolism a tiny increase — which can add up to over 400 extra calories burned a week! Not only that, the beverage has got some major antioxidant power, so drink up.

Use Your Friends:

Maintaining a healthy lifestyle can be much easier with the support and motivation of like-minded friends. Having a healthy support group can lead to better choices for yourself; you may find yourself moving more, skipping more calorie-laden happy hours, and making other lifestyle choices that can contribute to weight loss.

Smile!

Women and Gum Disease

The impact our teeth have on the appearance of youth has been highlighted in research which reveals that having badly stained teeth can age women by as much as 12 years and men by 10 years.

Meanwhile lightly discolored teeth is thought to put six years on a woman and four years on a man.

Your mouth is more than just a pretty smile. It's also a gateway to your overall health. Keeping that gateway clean may keep you healthier longer -- and looking younger.

"Just as white, straight teeth convey youth, a smile with crooked, discolored, worn, or missing teeth is associated with an aged look,"

Keeping a youthful mouth comes down to two simple, proven, and practical steps:

Brush and floss daily , See your dentist every six months , Taking the time to brush and floss is what's needed, brushing and flossing daily, diet, exercise and regular visits to your doctor and dentist are all important for you as a woman to help you stay in a good shape.

Puberty

During puberty, an increased level of sex hormones, such as progesterone and possibly estrogen,

young woman progresses through puberty, the tendency for her gums to swell so much in response to a small amount of irritants will lessen.

Menstruation

Gingivitis (red, swollen, tender or bleeding gums) can be much more prevalent during menstruation. Menstruation gingivitis occurs right before a woman's period and clears up once her period has started.

Pregnancy

Teeth and gums are affected by your pregnancy, just as other tissues in your body. Most commonly, women experience increased gingivitis .This again is caused by an increased level of progesterone in the system.

Remember, if tenderness, bleeding or gum swelling occurs at any time during your pregnancy; notify your dentist as soon as possible.

Oral contraceptives

If you are taking any oral contraceptives (birth control pills), you may be susceptible to the same oral health conditions that affect pregnant women. As the hormones in oral contraceptives will increase the levels of progesterone in your system,

Menopause

For the most part, any oral problem you have while you are in menopause probably is not directly related to the changes going on in your body. If you are taking estrogen supplement during this time, these should have little or no effect on your oral health. If you have any questions about your oral health, talk with your dentist or periodontics. As always, your oral health at these times continues to be of importance to your overall health and well-being. Nothing helps greet each day and each new change in your life like a bright, healthy smile.

Worries about children thyroid cancer

Like many medical procedures, dental X-rays have advantages and disadvantages. The upside is that an X-ray allows your dentist to see bones, tissue, and hidden surfaces of your teeth that he or she can't see with the naked eye. The downside is that X-rays expose you to radiation. Four bitewing X-rays, which is what many people get in a routine exam, give about .005 millisieverts of radiation, according to the American College of Radiology. That's about the same amount of radiation you get in a normal day from the sun and other sources. A panoramic dental X-ray, which goes around your head, has about twice that amount of radiation.

While those are small amounts of radiation, there's no such thing as a completely safe exposure, and radiation is cumulative over your lifetime. Children are particularly vulnerable, since they're small and their cells are dividing rapidly. The thyroid gland, which gets zapped in a dental X-ray unless it's shielded, is also quite vulnerable to radiation.

Many dentists not following guidelines:

The question, of course, is what's necessary? According to guidelines written by the American Dental Association and the Food and Drug Administration, dentists should evaluate each patient. Some people with a lot of problems or who are at high risk for cavities may need frequent X-rays.

But for patients who are not having problems, the need is less frequent. The guidelines say children who are not at a high risk for cavities should get X-rays once every one to two years; teens who are not at high risk should get them every year and a half to three years; and adults who aren't at high risk should get them every two to three years.

The American Dental Association has never studied whether dentists are actually following these guidelines, according to Dr. Matthew Messina, a spokesman for the ADA and a practicing dentist in Cleveland.

" Deciding how often to get X-rays:

If you have a lot of decay or other dental problems, you'll likely need more X-rays than other people. But if you have a healthy mouth and aren't at high risk for decay, you don't necessarily need X-rays every year.

Foods That May Benefit Dental Health

Everyone knows that a balanced, nutritious diet is essential to healthy living. But did you know that eating patterns and food choices play an important role in preventing tooth decay and gum disease, too?

You may eat with your eyes first, but your mouth, teeth, and gums are more than just tools for eating. your mouth impacts not only your general health but also that of your teeth and gums. In fact, if your nutrition is poor, the first signs often show up is in your oral health.

Cheese, milk, plain yogurt, leafy greens and almonds, are foods that may benefit tooth health thanks to their high amounts of calcium and other nutrients they provide. Protein-rich foods like meat, poultry, fish, milk and eggs are the best sources of phosphorus. Both of these minerals play a critical role in dental health, by protecting and rebuilding tooth enamel.

Fruits and vegetables are good choices for a healthy smile since they are high in water and fiber, which balance the sugars they contain and help to clean the teeth. These foods also help stimulating saliva production, which washes harmful acids and food particles away from teeth and helps neutralize acid, protecting teeth from decay. Plus, many contain vitamin C (important for healthy gums and quick healing of wounds) and vitamin A (another key nutrient in building tooth enamel).

Water—particularly fluoridated water—is the most tooth-friendly beverage.

Sugar Substitutes and Sugar-Free Products

Sugar substitutes may look and taste like sugar but they don't promote decay-causing acids in your mouth that can harm teeth. There are many types of sugar substitutes, including aspartame, erythritol, saccharin, sucralose, sorbitol, acesulfame, potassium. You might recognize some of these names from ingredient lists on food packages, or know some of them by their brand names (Splenda, Equal and Sunett).

Tips to Reduce Your Risk of Cavities :

- Brush your teeth twice a day for two minutes to remove sugars and food particles from your teeth.
- Limit between-meal snacking.
- Keep added sugar in your diet to a minimum by making wise food and beverage choices.
- Include dairy, plenty of fruits and vegetables, and water in your diet—they all play a role in your dental health.

Maternal stress and dental caries'

Maternal stress ' should be considered a potential risk factor for dental caries

Compared with mothers who had no AL (stress) markers, those who had two or more were significantly more likely to have offspring with dental caries.

What is more, they found incidence of dental caries among offspring was more common among those who were not breastfed, and lower incidence of breastfeeding was significantly more common among mothers with lower income.

Lower-income mothers were also less likely to have taken their children to the dentist during the previous 12 months and less likely to feed their child breakfast each day, compared with mothers with higher income.

While previous studies have linked low socioeconomic status with increased risk of dental caries among offspring, the researchers say their study is the first to identify stress as a driver of this association.

"Chronic maternal stress as a potential risk factor is something we need to consider, in addition to the wider implications of maternal wellbeing, social, and psychological environment on dental health

issue #6

February 2016

CONTENTS

Beauty and Women Health 04 - 05

Nutrition 06 - 07

Mother and Baby Care 08 - 09

Health 10 - 11

Fitness 12 - 13

Technology 14 - 15

HEALTH BENEFITS OF CALCIUM

My Clinic Infographic

SOURCES

Milk | Spinach | Broccoli | Cheese | Green beans | Sardines

BENEFITS

Bone development | Maintain optimal body weight | Reduce risk of Colon cancer | Control BP

Reduce risk of kidney stones | Protect Cardiac muscle | Prevent PMS | Maintain healthy teeth and gums

DEFICIENCY

Osteoporosis | Mental confuse | Dermatitis | Numbless

Recommended Dietary Allowance [RDA]

800 mg

essential mineral

/myclinicuae /myclinicuae /MyclinicUae /myclinicmagazine /myclinicuae www.myclinicuae.com info@myclinicuae.com

My Clinic

Mob: +971 50 244 8241
Fax: +971 4 38 73 410
17 The Iridium Building
Umm Suqeim Road Al Barsha
P.O. Box: 391186 Dubai

Mob: +971 50 87 713 62
Tel. +971 9 222 880 3
P.O.Box: 50501 Fujairah
Creative Tower (1004)

Dr. Ali Ahmed Bani Hamour
Founder + chairman & Editor -in- Chief

Esmail Al Hashmi
Public Relations

Omar Bani Hamour
Managment Supervisor

Maha Halabi
Main Office Director & Editor

Wael Al Masry
Art & Design

Ali Fouad
Website & Digital

Marketing
markiting@myclinicuae.com

Distribution
Abu Dhabi Media

Printing
Al Ghurair Printing and Publishing

My Clinic
Event's
Issue 6 - February 2016

Maternal Stress
and dental caries'

Foods That
May Benefit Dental Health

Women and
Gum Disease

Media Partner

20th Anniversary
ايدك
AEEDC DUBAI
Education & Innovation Transfer
2 - 4 FEBRUARY 2016