

## Πώς το κινητό μπορεί να βλάψει τα δόντια σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



© Shutterstock / Kuznetsov Alexey

Τι λένε οι ειδικοί για το σάλιο αλλά και την καμπούρα

Στις επιβλαβείς επιπτώσεις από τη συνεχή χρήση του κινητού τηλεφώνου και ειδικά των smartphones που απορροφούν πολλούς χρήστες για αρκετή ώρα, αναφέρεται δημοσίευμα της βρετανικής Daily Mail. Οι ειδικοί κάνουν λόγο για «text neck», εννοώντας τη στάση του αυχένα όταν γράφουμε στο κινητό, η οποία έχει σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία.

Το δημοσίευμα αναφέρεται στην περίπτωση μιας γυναίκας που έπαθε κύφωση, με τους γιατρούς να αναφέρουν ότι αυτή οφείλεται στο κινητό και τη συγκεκριμένη στάση του σώματος. Όλοι έχουμε κάποιο βαθμό καμπυλότητας στην πλάτη μας, αλλά μια καμπύλη άνω των 45 μοιρών θεωρείται υπερβολική, σύμφωνα με τους

ειδικούς. Οι αιτίες της κύφωσης ποικίλλουν και περιλαμβάνουν τραυματισμό της σπονδυλικής στήλης, δυσμορφία αυτής, οστεοπόρωση, αρθρίτιδα, κακή στάση του σώματος και αποτέλεσμα γήρατος.

Στην περίπτωση της γυναίκας, η κύφωση ήταν ορθοστατική, η οποία προκαλείται από χρόνια λάθος στάση του σώματος και αν και η εμφάνιση της καμπυλότητας θα μπορούσε να μειωθεί και να αποφευχθεί η επιδείνωση της μέσω ειδικών ασκήσεων και αλλαγές στον τρόπο ζωής, δεν θα μπορούσε να αλλάξει την πλήρη κατάσταση στη σπονδυλική στήλη.

Η κύφωση είναι ένα ολοένα και πιο συχνό πρόβλημα, σύμφωνα με τον Michael Grevitt, σύμβουλο χειρουργό σπονδυλικής στήλης και αυτό οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στον πιο καθιστικό τρόπο ζωής μας και το γεγονός ότι πολλοί από εμάς ξοδεύουν πάρα πολύ χρόνο σκυμμένοι πάνω από την επιφάνεια εργασίας. Οι ειδικοί επισημαίνουν επίσης ότι το κεφάλι μας ζυγίζει περίπου 4-5 κιλά αλλά η στάση που έχουμε συνεχώς προς τα κάτω, κοιτώντας τις ηλεκτρονικές συσκευές και τα κινητά δημιουργεί πίεση περισσότερων κιλών στο λαιμό. Αυτή η επιπλέον πίεση οδηγεί σε πρόωρη φθορά στην άνω σπονδυλική στήλη.

## **Προβλήματα στα δόντια**

Τα προβλήματα στη σπονδυλική στήλη δεν είναι τα μόνα που θα μπορούσε να προκαλέσει το κινητό. Η συχνή χρήση του smartphone θα μπορούσε να κάνει το χαμόγελό σας λιγότερο λαμπερό, σύμφωνα με έρευνα. Η ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία από τα κινητά φαίνεται ότι μειώνει την αποτελεσματικότητα του σάλιου στην προστασία των δοντιών από την τερηδόνα, αναφέρει έρευνα από το πανεπιστήμιο του Τελ Αβίβ.

Οι επιστήμονες ανέφεραν ότι όταν ξοδεύει κάποιος ώρα σε ένα κινητό μειώνεται σημαντικά η φυσική παραγωγή σάλιου, σύμφωνα με έκθεση που δημοσιεύθηκε το 2012. Τον περασμένο Ιούνιο, οι επιστήμονες ανέφεραν ότι η συχνή χρήση του κινητού τηλεφώνου μπορεί να κάνει τα σιδεράκια να εκλύουν την προστατευτική επίστρωση του νικελίου τους στο σάλιο σας.

Το πρόβλημα προκαλείται από τα ηλεκτρομαγνητικά πεδία που εκπέμπονται από τα κινητά τηλέφωνα, αναφέρει η αμερικανική Εφημερίδα της Ορθοδοντικής. Οι ειδικοί λοιπόν συμβουλεύουν χρήση του κινητού με μέτρο και όχι υπερβολές.

**Πηγή:** [newsbeast.gr](http://newsbeast.gr)