

روزانه ۷ دقیقه بخندید!

هیچ کس نیست که از خندیدن خوشش نیاید. اگر چه ممکن است درصد بالایی از شما فکر کنید که خندیدن صرفاً جنبه روانی دارد اما ما در این مطلب می‌خواهیم به شما بگوییم فواید لبخند زدن فراتر از تأثیرات مثبت روحی و روانی است.

به گزارش سایت خبری پرسون، یک متخصص نشان داده است که لبخند زدن به مدت ۷ دقیقه در روز می‌تواند فواید سلامتی قابل توجهی برای شما داشته باشد. حالا به مناسبت ۱۶ ماه می که آغاز ماه ملی لبخند است شما را با حقایقی در این مورد آشنا می‌کنیم.

شاید وقتی اخبار روز را می‌خوانید، متوجه می‌شوید که نه تنها چیزی برای خندیدن وجود ندارد بلکه بیشتر اخم هایتان با خواندن تیترهای درشت در هم می‌رود. در این مورد، عذر شما بابت نخندیدن موجه است.

اما خوب است بدانید ۱۶ ماه می شروع ماه ملی لبخند است. این رویداد هر ساله با هدف افزایش آگاهی در مورد اهمیت سلامت دهان و دندان برگزار می‌شود.

با توجه به اینکه دندانپزشکی در همه جای جهان در بحران قرار دارد و به دلیل تعرفه‌های بالای خدمات دندانپزشکی، میلیون‌ها نفر نمی‌توانند به دندانپزشک مراجعه کنند، بهداشت دهان و دندان در حال حاضر یک موضوع برجسته و مهم به شمار می‌رود.

یک متخصص دندان به شما یادآوری می‌کند که لبخند زدن نه تنها برای سلامت روان مفید است، بلکه برای سلامت دهان و دندان هم بسیار عالی بوده و طیف وسیعی از مزایای بالقوه را در خود گنجانده است.

دکتر خالد قاسم، متخصص ارتودنسی در کلینیک ارتودنسی اروپایی Impress، معتقد است که ما باید حداقل ۷ دقیقه در روز لبخند بزنیم. اما چرا؟

این پزشک توضیح داد: «مزیت اصلی لبخند این است که استرس را کاهش می‌دهد.»

او همچنین خاطرنشان کرد که لبخند زدن می‌تواند فواید ایمنی بالقوه‌ای داشته باشد. لبخند زدن دوپامین آزاد می‌کند و در نتیجه تولید آنتی‌بادی‌های سیستم ایمنی شما را افزایش می‌دهد.

دکتر قاسم مشاهده کرد که لبخند زدن و به ویژه خندیدن می‌تواند ضربان قلب و تنفس و در نتیجه فشار خون شما را کاهش دهد. او افزود که مطالعات سلامت، دهان و دندان ضعیف را با فشار خون بالا مرتبط می‌دانند.

اما با این که این پزشک توصیه می‌کند هفت دقیقه در روز لبخند بزنید، فوراً این نکته نیز اشاره می‌کند که برای اطمینان از سلامت دهان و دندان به چیزی بیش از این نیاز است: مسواک زدن منظم و نخ دندان کشیدن نیز لازم است.

ماه ملی لبخند تا ۲۵ خرداد ادامه دارد.