

# Neden Dişlerimizi Fırçaladıktan Sonra Portakal Suyunun Tadı Kötü Gelir?

**D**iş macunlarında bulunan Sodyum Lauril Sülfat (SLS) bileşeni köpürmeyi sağlar. Sabun, şampuan ve deterjan gibi temizleyicilerde de bulunan bu *surfaktan*, diğer adıyla yüzey aktif madde, diş macununun suda dağılmasını sağlar. Bu sayede macun dişlerin arasına ve kuytu bölgelere nüfuz edebilir. SLS aynı zamanda dilimizde bulunan tat tomurcukları ile de etkileşime girer.

Dilimizdeki fosfolipit molekülleri dengeli bir şekilde acı tadını algılamamıza yardımcı olur. SLS bileşeni, fosfolipitlerin bir kısmını parçalayarak dilimizi geçici olarak acı tadına karşı daha hassas hâle getirir. Aynı kimyasallar, eş zamanlı olarak tatlı reseptörlerini de engeller. Bu yüzden, diş fırçaladıktan sonraki bir saat içerisinde portakal suyu içerse, içeceğin şekerli tadını çok az, acılı tadını ise abartılı bir şekilde algılarız.

Bununla birlikte, portakal suyu ya da gazlı içecekler içtikten sonra dişleri fırçalamak diş minesine zarar verebilir. Asidik olan bu içecekler diş minesini geçici olarak yumuşatır ve yumuşayan koruyucu tabaka fırçalamanın etkisiyle hasar görebilir. Bu nedenle, asidik içecekler içtikten sonra yarım saat kadar beklenirse tükürük sayesinde diş minesini tekrar eski hâline dönecektir.

## Kaynak

health.howstuffworks.com/  
mental-health/human-nature/perception/  
orange-juice-toothpaste.htm



# Uyurken Hapşırabilir miyiz?

**R**efleksif bir tepki olan hapşırma eylemi, burun mukozasına ulaşan partiküllerin sinir hücrelerini uyarmasıyla başlar. Mesajı alan beyin, yabancı maddenin vücuttan uzaklaştırılması için yüz, boğaz ve göğüs bölgesindeki kasları harekete geçirir.

Uyku için vücudumuz yatay konuma geldiğinde burun mukozası şişerek dış uyaranlara karşı daha hassas duruma gelir. Ancak bu hassasiyet, uyku sırasında daha az hareket etmemiz ve yatak odamızdaki hava akışı azlığından dolayı burnumuza girebilecek partiküllerin sayısının azalmasıyla dengelenir.

Kesintisiz bir uyku deneyimi yaşamak isteyen beynimiz, uykumuzun rüya gördüğümüz REM evresinde bazı nörotransmitterlerin salımını engelleyerek motor nöronları uyarılamaz hâle getirir. REM atonisi adı verilen bu süreçte hapşırmanın da dâhil olduğu tüm refleksif tepkiler bastırılır.

REM evresi dışında kalan ve uykumuzun çoğunluğunu oluşturan NREM adlı bölümlerde ise kaslarımız çalıştığı hâlde, burnumuzda hapşırma tetikleyen trigeminal motor nöronları baskılanmaya devam eder.

Uyku esnasında burun mukozası fazlasıyla uyarılırsa beynimiz atoniyi sonlandırarak kasları ve motor nöronları çalışır duruma getirir. Kısa bir uyanıklık ile hapşırma gerçekleşir ve uykuya devam edilir.

Bununla birlikte, bitkisel hayattaki hastaların da uyku ve uyanıklık döngüleri bulunur ve sadece uyanıklık döngülerinde hapşırabilirler.

## Kaynaklar

sciencefocus.com/the-human-body/can-you-sneeze-in-your-sleep  
disabled-world.com/health/neurology/tbi/coma.php