



OVQATLANISH TA'SIRI: QAYSI MAHSULOTLAR TISH EMALINI YEMIRADI

Ankasova Farzona Xomidjon qizi

EMU UNIVERSITY

1-bosqich Stomatologiya yo'nalishi talabasi

Annoatsiya: Mazkur maqolada ovqatlanish odatlarining tish emaliga ko'rsatadigan ta'siri, emal eroziyasining rivojlanish mexanizmi hamda emalni zaiflashtiruvchi mahsulotlar keng tahlil qilinadi. Shuningdek, ovqatlanish rejimi, mahsulotlarni iste'mol qilish usuli va profilaktik choralar haqida ilmiy asoslangan tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar tish emali, emal eroziyasi, demineralizatsiya, kislota, shakar, gazli ichimliklar, kariyes, og'iz gigiyenasi, pH muhit.

Kirish

Tish emali inson organizmidagi eng qattiq va mustahkam to'qima bo'lib, u asosan kaltsiy va fosfatdan tashkil topgan gidroksiapatit kristallaridan iborat. Emal tishni tashqi mexanik ta'sirlardan, mikroorganizmlardan va kimyoviy moddalardan himoya qiladi. Biroq u tirik to'qima emas, shuning uchun shikastlanganda o'z-o'zidan to'liq tiklana olmaydi.

Zamonaviy ovqatlanish madaniyatida tez-tez gazli ichimliklar, shakarli mahsulotlar, energetik ichimliklar va kislotali taomlar iste'mol qilinadi. Ushbu mahsulotlar og'iz bo'shlig'ining pH darajasini pasaytirib, emalning asta-sekin yemirilishiga sabab bo'ladi. Emal eroziyasi dastlab sezilmasligi mumkin, ammo vaqt o'tishi bilan sezuvchanlik, rang o'zgarishi va kariyes rivojlanishiga olib keladi.

Asosiy qism

Tish emalining yemirilishi ko'pincha asta-sekin va sezilmas tarzda boshlanadi. Emal inson organizmidagi eng qattiq to'qima bo'lishiga qaramay, u



doimiy ravishda tashqi muhit ta'siriga uchraydi. Ayniqsa ovqatlanish odatlari emal holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Og'iz bo'shlig'ining normal muhitida tupurik minerallar balansini saqlab turadi va emal yuzasida yuzaga kelgan mayda demineralizatsiya jarayonlarini tiklashga yordam beradi. Biroq, agar kislotalar ta'siri tez-tez takrorlansa yoki uzoq davom etsa, tupurikning himoya mexanizmi yetarli bo'lmay qoladi va emal yupqalashishni boshlaydi.

Emal yemirilishining asosiy sababi og'iz muhitining pH darajasining pasayishidir. Normal sharoitda og'iz bo'shlig'i pH darajasi neytralga yaqin bo'ladi. Ammo gazli ichimliklar, shakarli mahsulotlar va kislotali taomlar iste'mol qilinganda pH darajasi keskin tushadi. Agar bu holat tez-tez takrorlansa, emal tarkibidagi kaltsiy va fosfat ionlari yuvilib chiqadi. Bu jarayon demineralizatsiya deb ataladi.

Gazli ichimliklar va energetik ichimliklar emal uchun eng xavfli mahsulotlardan biri hisoblanadi. Ularning tarkibida fosfor kislotali, limon kislotali va boshqa kislotali moddalar mavjud bo'lib, ular emal yuzasiga bevosita kimyoviy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa ichimlikni kichik qultumlar bilan uzoq vaqt davomida ichish zararli, chunki og'iz muhitida kislotali sharoit uzoq saqlanib qoladi. Bundan tashqari, ko'pchilik energetik ichimliklarda shakar miqdori ham yuqori bo'lib, bu bakteriyalar faoliyatini kuchaytiradi.

Shakarli mahsulotlar ham emal uchun jiddiy xavf tug'diradi. Shakar o'zi emalni yemirmaydi, ammo og'iz bo'shlig'idagi bakteriyalar uni parchalaydi va natijada organik kislotalar hosil bo'ladi. Bu kislotalar emalni zaiflashtirib, kariyes rivojlanishiga zamin yaratadi. Ayniqsa yopishqoq konfetlar, karamel va pishiriqlar tish yuzasiga uzoq vaqt yopishib qoladi va zararli ta'sirni kuchaytiradi. Kun davomida tez-tez shirinlik iste'mol qilish og'iz muhitini doimiy ravishda kislotali holatda saqlaydi.

Kislotali mevalar va sharbatlar ham emalga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Limon, apelsin, greypfrut kabi sitrus mevalar tarkibida tabiiy kislotalar mavjud. Ular



vitaminlarga boy va foydali bo'lsa-da, haddan tashqari iste'mol qilinganda emal yuzasini yumshatishi mumkin. Ayniqsa yangi siqilgan sharbatlarni tez-tez ichish yoki ularni og'izda uzoq ushlab turish emal eroziyasini kuchaytiradi. Shuningdek, sirka qo'shilgan salatlar, marinadlangan mahsulotlar va achchiq souslar ham pH darajasini pasaytiradi.

Sport ichimliklari va "diet" ichimliklar ham xavfsiz deb hisoblanmaydi. Ularning tarkibida shakar kam bo'lishi mumkin, ammo kislotalilik darajasi yuqori bo'lishi mumkin. Shu sababli ular ham emalni asta-sekin yemiradi.

Emal eroziyasi dastlab klinik belgilar bermasligi mumkin. Vaqt o'tishi bilan tishlar sovuq va issiq taomlarga sezuvchan bo'lib qoladi. Tish yuzasi silliq va yaltiroq ko'rinadi, ba'zan esa sarg'ayish kuzatiladi, chunki yupqalashgan emal ostidan dentin qatlami ko'rina boshlaydi. Tish chetlari mo'rtlashib, maydalanishi ham mumkin.

Emalni himoya qilish uchun ovqatlanish rejimiga e'tibor qaratish zarur. Gazli va energetik ichimliklarni kamaytirish, shakarli mahsulotlarni me'yorida iste'mol qilish, kislotali mahsulotlardan so'ng og'izni oddiy suv bilan chayish foydali. Kislotali ovqat iste'molidan keyin darhol tish yuvish tavsiya etilmaydi, chunki emal vaqtincha yumshagan bo'ladi; 20–30 daqiqa kutish maqsadga muvofiq. Ftorli tish pastalaridan foydalanish va muntazam stomatolog ko'rigidan o'tish emalni mustahkamlashga yordam beradi.

Shunday qilib, ovqatlanish odatlari tish emali salomatligiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatadi. Me'yor va muvozanatni saqlash, zararli mahsulotlarni cheklash hamda gigiyena qoidalariga rioya qilish orqali emalni uzoq muddat sog'lom saqlash mumkin.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, ovqatlanish odatlari tish emali salomatligiga bevosita va sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Gazli va energetik ichimliklar, shakarli mahsulotlar, kislotali mevalar hamda marinadlangan taomlar og'iz bo'shlig'i muhitining pH



darajasini pasaytirib, emalning demineralizatsiyasiga olib keladi. Ushbu jarayon dastlab sezilmasligi mumkin, biroq vaqt o'tishi bilan sezuvchanlik, estetik o'zgarishlar va kariyes rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Emal yemirilishi qaytarilmaydigan jarayon bo'lgani uchun uning oldini olish muhimdir. Sog'lom va muvozanatli ovqatlanish, shakar va kislotali mahsulotlarni me'yorida iste'mol qilish, ftorli gigiyena vositalaridan foydalanish hamda muntazam stomatolog nazorati tishlarni uzoq muddat sog'lom saqlashga yordam beradi. Demak, to'g'ri ovqatlanish nafaqat umumiy salomatlik, balki mustahkam va chiroyli tabassurning ham asosiy omilidir.

Foydalangan adabiyotlar

1. Fejerskov O., Kidd E. A. M. **Tish kariyesi: kasallik va uning klinik boshqaruvi (Dental Caries: The Disease and Its Clinical Management)**. 3-nashr. – Oksford: Wiley-Blackwell, 2015. – 102–118-betlar.
2. Mount G. J., Hume W. R. **Tish tuzilishini saqlash va tiklash asoslari (Preservation and Restoration of Tooth Structure)**. 2-nashr. – Brisben: Knowledge Books and Software, 2005. – 73–91-betlar.
3. Darby M. L., Walsh M. M. **Tish gigiyenasi: nazariya va amaliyot (Dental Hygiene: Theory and Practice)**. 4-nashr. – Sent-Luis: Elsevier, 2015. – 256–278-betlar.
4. Ten Cate J. M. **Og'iz biologiyasi va emal demineralizatsiyasi asoslari (Oral Histology: Development, Structure, and Function)**. 8-nashr. – Sent-Luis: Mosby, 2013. – 189–205-betlar.
5. Zero D. T., Lussi A. **Tish emali eroziyasi va uning oldini olish** // *Journal of Dentistry*. – 2014. – 42(2). – 155–171-betlar.