



SOG'LOM OVQATLANISHNING TISH SALOMATLIGIGA

TA'SIRI

Alfraganus Universiteti Tibbiyot fakulteti

Stomatologiya yo'nalishi

1 - kurs talabasi Xolmurodova Manzura

Annotatsiya: Ushbu maqolada sog'lom ovqatlanishning tish va og'iz bo'shlig'i salomatligiga ta'siri haqida ma'lumot beriladi. Inson organizmiga zarur bo'lgan vitamin va minerallar tishlarning mustahkam bo'lishida muhim rol o'ynaydi. Noto'g'ri ovqatlanish esa tish emalining yemirilishi, karies kasalligining rivojlanishi hamda boshqa stomatologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun tishlarni sog'lom saqlashda muvozanatli ovqatlanish muhim ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: sog'lom ovqatlanish, tish salomatligi, karies, vitaminlar, kalsiy, og'iz bo'shlig'i gigiyenasi.

Inson salomatligini saqlashda to'g'ri va muvozanatli ovqatlanish muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, tishlar va og'iz bo'shlig'i salomatligi ko'p jihatdan iste'mol qilinadigan oziq-ovqat mahsulotlariga bog'liq bo'ladi. Tishlar inson hayotida ovqatni maydalash, nutqni shakllantirish hamda estetik ko'rinishni ta'minlash kabi muhim vazifalarni bajaradi. Shu sababli tishlarning sog'lom bo'lishi uchun organizmga zarur bo'lgan oziq moddalarning yetarli miqdorda qabul qilinishi muhim hisoblanadi. Sog'lom ovqatlanishning tishlarga ta'siri Tishlarning mustahkamligi va ularning normal rivojlanishi ko'p jihatdan ovqat tarkibiga bog'liq. Inson organizmi uchun zarur bo'lgan kalsiy, fosfor va vitaminlar tish emalini mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. Masalan, kalsiy suyak va tish to'qimalarining asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi. Agar organizmda kalsiy yetishmovchiligi kuzatilsa, tishlar mo'rtlashib borishi mumkin. Fosfor ham



tish emalini mustahkamlashda muhim elementlardan biri hisoblanadi. U kalsiy bilan birgalikda tish to'qimalarining mustahkamligini ta'minlaydi. Bundan tashqari, D vitamini kalsiyning organizm tomonidan yaxshi o'zlashtirilishiga yordam beradi. Noto'g'ri ovqatlanishning salbiy ta'siri Ko'p miqdorda shakarli mahsulotlarni iste'mol qilish tishlar uchun zararli hisoblanadi. Shakar og'iz bo'shlig'idagi bakteriyalar uchun qulay muhit yaratadi va natijada kislotalar hosil bo'ladi. Ushbu kislotalar tish emalini yemirib, karies kasalligini keltirib chiqarishi mumkin. Gazlangan ichimliklar, shirinliklar va yopishqoq oziq-ovqat mahsulotlari ham tishlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday mahsulotlar tish yuzasida uzoq vaqt saqlanib qolishi natijasida bakteriyalar faoliyati kuchayadi. Tishlar uchun foydali oziq-ovqat mahsulotlari Tish salomatligini saqlash uchun quyidagi oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilish tavsiya etiladi: sut va sut mahsulotlari (kalsiy manbai) sabzavot va mevalar (vitaminlarga boy) baliq mahsulotlari (fosfor va D vitamini manbai) yong'oqlar va don mahsulotlari Ushbu mahsulotlar tishlarning mustahkamligini ta'minlash hamda og'iz bo'shlig'i salomatligini saqlashga yordam beradi.

Xulosa:

Sog'lom ovqatlanish tish salomatligini saqlashda muhim omillardan biri hisoblanadi. Muvozanatli ovqatlanish orqali organizmga zarur bo'lgan vitamin va minerallar yetkazib beriladi, bu esa tishlarning mustahkam bo'lishiga yordam beradi. Shuningdek, shakarli mahsulotlarni me'yorida iste'mol qilish va og'iz bo'shlig'i gigiyenasiga rioya qilish karies va boshqa stomatologik kasalliklarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Axmedov A. – Stomatologiya asoslari. Toshkent, 2020.
2. Hasanov Sh. – Terapevtik stomatologiya. Toshkent, 2019.