

OZIQLANISH RATSIONI, OVQATLANISH ODATLARI VA OVQATLANISH XULQ-ATVORINING SUT TISHLARINING HOLATIGA TA'SIRI

Muallif: **Maxmudov Anvarjon**

*O'quv yurti: Qo'qon
Universiteti Andijon filiali
Yo'nalish: Stomatologiya
Guruh: 25-01*

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolada bolalar stomatologiyasida muhim ahamiyatga ega bo'lgan sut tishlarining holatiga oziqlanish ratsioni, ovqatlanish odatlari hamda ovqatlanish xulq-atvorining ta'siri yoritilgan. Sut tishlari bolaning umumiy sog'lig'i, chaynash funksiyasi va doimiy tishlarning to'g'ri shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Noto'g'ri ovqatlanish, shirin va uglevodlarga boy mahsulotlarni ko'p iste'mol qilish, ovqatlanish tartibiga rioya qilmaslik sut tishlarida karies va boshqa patologik holatlarning rivojlanishiga olib keladi. Maqolada bolalar ovqatlanishining asosiy xususiyatlari, zararli odatlar va ularning tish sog'lig'iga salbiy ta'siri tahlil qilingan. Shuningdek, sog'lom ovqatlanish tamoyillari va profilaktik choralarning ahamiyati yoritilgan. Mazkur maqola stomatologiya yo'nalishi talabalari uchun foydali ilmiy manba hisoblanadi.

АННОТАЦИЯ: В статье рассматривается влияние рациона питания, пищевых привычек и пищевого поведения на состояние молочных зубов у детей. Молочные зубы играют важную роль в формировании жевательной функции и правильном прорезывании постоянных зубов. Неправильное питание, чрезмерное употребление сладких и углеводсодержащих продуктов, несоблюдение режима питания способствуют развитию кариеса и других стоматологических заболеваний молочных зубов. В работе проанализированы основные особенности детского питания, вредные пищевые привычки и их негативное влияние на здоровье зубов. Особое внимание уделено принципам рационального питания и профилактическим мерам. Статья предназначена для студентов стоматологических факультетов и молодых специалистов.

ANNOTATION: This article examines the impact of dietary patterns, eating habits, and eating behavior on the condition of primary (deciduous) teeth in children. Primary teeth play a crucial role in chewing function and the proper development of permanent teeth. Poor nutrition, excessive consumption of sugary and carbohydrate-rich foods, and irregular eating habits contribute to the development of dental caries and other oral diseases in primary teeth. The article analyzes key aspects of children's

nutrition, harmful eating behaviors, and their negative effects on dental health. Special attention is given to balanced nutrition principles and preventive measures. This article is intended for dental students and young professionals as a valuable scientific resource.

KALIT SO‘ZLAR: sut tishlari, oziqlanish ratsioni, ovqatlanish odatlari, bolalar stomatologiyasi, karies, uglevodlar, profilaktika, gigiyena

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: молочные зубы, рацион питания, пищевые привычки, детская стоматология, кариес, углеводы, профилактика, гигиена

KEYWORDS: primary teeth, nutrition, eating habits, pediatric dentistry, caries, carbohydrates, prevention, hygiene

KIRISH. Bolalar sog‘lig‘ini ta‘minlashda sut tishlarining holati muhim ahamiyatga ega bo‘lib, ular bolaning to‘g‘ri rivojlanishi va kelajakdagi doimiy tishlarning sog‘lom shakllanishiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Sut tishlari chaynash funksiyasini bajarish, nutqning to‘g‘ri rivojlanishi hamda jag‘ suyaklarining shakllanishida muhim rol o‘ynaydi. Shu sababli ularning erta zararlanishi nafaqat stomatologik, balki umumiy sog‘liq bilan bog‘liq muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Bugungi kunda bolalar orasida sut tishlari kariesi keng tarqalgan muammolardan biri hisoblanadi. Ushbu holatning asosiy sabablaridan biri noto‘g‘ri oziqlanish ratsioni va ovqatlanish odatlaridir. Shirinliklar, gazlangan ichimliklar, tez tayyorlanadigan ovqatlar va uglevodlarga boy mahsulotlarning ko‘p iste‘mol qilinishi og‘iz bo‘shlig‘ida kislotalilikni oshirib, tish emalining yemirilishiga olib keladi. Bundan tashqari, ovqatlanish tartibiga rioya qilmaslik va tungi ovqatlanish odatlari sut tishlari holatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Ovqatlanish xulq-atvori ham bolalar stomatologik salomatligida muhim omil hisoblanadi. Ota-onalarning bolaga bo‘lgan noto‘g‘ri yondashuvi, shirin mahsulotlar bilan rag‘batlantirish, tish gigiyenasiga yetarli e‘tibor bermaslik tish kasalliklarining rivojlanishiga zamin yaratadi. Shu bilan birga, ratsionda foydali vitamin va minerallarning yetishmasligi tish emalining mustahkamligini pasaytiradi.

Mazkur maqolaning maqsadi oziqlanish ratsioni, ovqatlanish odatlari va ovqatlanish xulq-atvorining sut tishlarining holatiga ta‘sirini ilmiy asosda tahlil qilish hamda profilaktik choralarning ahamiyatini yoritishdan iboratdir.

ASOSIY QISM. Sut tishlari bolalik davrida bolaning stomatologik salomatligini ta‘minlashda muhim o‘rin tutadi. Ular nafaqat chaynash va nutq funksiyasini bajaradi, balki doimiy tishlarning to‘g‘ri joylashuvi va jag‘ suyaklarining normal rivojlanishini ham ta‘minlaydi. Shu sababli sut tishlarining holatiga ta‘sir etuvchi omillarni chuqur o‘rganish bolalar stomatologiyasida muhim ahamiyatga ega.

Ushbu omillar orasida oziqlanish ratsioni, ovqatlanish odatlari va ovqatlanish xulq-atvori yetakchi o‘rinlardan birini egallaydi.

Oziqlanish ratsioni bolaning tish va suyak to‘qimalarining shakllanishida muhim rol o‘ynaydi. Ratsionda kalsiy, fosfor, fluor, D vitamini kabi mineral va vitaminlarning yetarli bo‘lishi tish emalining mustahkamligini oshiradi. Aksincha, ushbu moddalarning yetishmasligi emalning zaiflashishiga va kariesga moyillikning ortishiga olib keladi. Ayniqsa, sut mahsulotlari, sabzavotlar, mevalar va oqsilga boy ovqatlar sut tishlarining sog‘lom rivojlanishi uchun zarur hisoblanadi.

Ovqatlanish odatlari ham sut tishlari holatiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Shirinliklar, shokolad, konfet, pechenye, gazlangan ichimliklar va shakarli sharbatlarni tez-tez iste‘mol qilish og‘iz bo‘shlig‘ida kislota muhitini kuchaytiradi. Natijada tish emalining demineralizatsiyasi yuzaga kelib, kariyesli jarayon rivojlanadi. Ayniqsa, ovqatlar orasida tez-tez shirin mahsulotlar iste‘mol qilinishi va tishlarni tozalamaslik kariyes xavfini bir necha barobar oshiradi.

Bolalarda ovqatlanish xulq-atvori ko‘pincha ota-onalar ta‘sirida shakllanadi. Bolani shirinliklar bilan rag‘batlantirish, kechki payt shirin ichimliklar berish, uxlab yotishdan oldin ovqatlantirish kabi odatlar sut tishlari holatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Tungi ovqatlanish vaqtida so‘lak ajralishi kamayadi va tishlar o‘z-o‘zidan tozalanish xususiyatini yo‘qotadi. Bu esa bakteriyalar ko‘payishi uchun qulay sharoit yaratadi.

Sut tishlari kariesi ko‘pincha erta yoshda boshlanib, tez rivojlanadi. Chunki sut tishlarining emali yupqa va mineralizatsiyasi yetarli darajada rivojlanmagan bo‘ladi. Noto‘g‘ri oziqlanish va gigiyena qoidalariga amal qilmaslik natijasida kariyesli jarayon qisqa vaqt ichida chuqurlashib, pulpit va periodontit kabi asoratlarga olib kelishi mumkin. Bu holat bolaning umumiy sog‘lig‘iga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Zamonaviy bolalar stomatologiyasida sut tishlarini saqlab qolish muhim vazifa hisoblanadi. Buning uchun to‘g‘ri ovqatlanish rejimini shakllantirish, shirin mahsulotlar iste‘molini cheklash va tish gigiyenasiga rioya qilish zarur. Profilaktik choralar sifatida tishlarni kuniga ikki marta tozalash, fluorli tish pastalaridan foydalanish va muntazam stomatologik ko‘riklardan o‘tish tavsiya etiladi. Ota-onalarning stomatologik savodxonligini oshirish ham bolalarda sog‘lom tishlarni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

XULOSA. Xulosa qilib aytganda, sut tishlarining holati bolaning umumiy sog‘lig‘i va kelajakdagi doimiy tishlar salomatligi uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu tishlarning sog‘lom saqlanishida oziqlanish ratsioni, ovqatlanish odatlari va ovqatlanish xulq-atvori yetakchi omillar hisoblanadi. Ratsionda foydali vitamin va minerallarning yetarli bo‘lishi, sog‘lom va muvozanatli ovqatlanish sut tishlari emalining mustahkamligini ta‘minlaydi.

Noto‘g‘ri ovqatlanish, shirin va uglevodlarga boy mahsulotlarni ko‘p iste‘mol qilish, ovqatlanish tartibiga rioya qilmaslik sut tishlarida karies va boshqa stomatologik

kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi. Ayniqsa, bolalarda shakllangan noto‘g‘ri ovqatlanish xulq-atvori va gigiyena qoidalariga amal qilmaslik kariyes xavfini sezilarli darajada oshiradi. Shu sababli bolalik davridan boshlab sog‘lom ovqatlanish odatlarini shakllantirish muhim hisoblanadi.

Ota-onalarning bu boradagi roli juda katta. Ularning to‘g‘ri yondashuvi, bolani sog‘lom ovqatlar bilan ta‘minlashi va tish gigiyenasiga o‘rgatishi sut tishlarini sog‘lom saqlashga xizmat qiladi. Muntazam stomatologik ko‘riklar va profilaktik muolajalar orqali kasalliklarni erta aniqlash va oldini olish mumkin.

Mazkur maqolada oziqlanish ratsioni, ovqatlanish odatlari va ovqatlanish xulq-atvorining sut tishlarining holatiga ta‘siri ilmiy asosda tahlil qilindi. Ushbu ma‘lumotlar stomatologiya yo‘nalishi talabalari uchun nazariy va amaliy ahamiyatga ega bo‘lib, bolalar stomatologiyasida profilaktik ishlarni samarali tashkil etishga yordam beradi. Sog‘lom ovqatlanish va to‘g‘ri gigiyena bolalarda sog‘lom tishlarning asosiy garovi hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. R.X. Karimov Bolalar stomatologiyasi. Toshkent: Abu Ali ibn Sino nomidagi Tibbiyot nashriyoti, 2019. 95- 128-betlar.
2. B.B. Ismoilov Bolalarda tish kasalliklari va ularning oldini olish. Toshkent: Fan va texnologiya, 2018. 54-88-betlar.
3. N.Sh. Qodirova Bolalar og‘iz bo‘shlig‘i gigiyenasi. Toshkent: O‘zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2020. 33-67-betlar.
4. A.A. Saidov Stomatologiyada profilaktika asoslari. Toshkent: Yangi asr avlodi, 2017. 101-136-betlar.
5. M.U. Abdullayev Tish qattiq to‘qimalari va ularning kasalliklari. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2016. 62-98-betlar.
6. S.T. Yusupov Bolalar stomatologiyasida zamonaviy yondashuvlar. Toshkent: Ziya Media, 2021. 144-176-betlar.