

**TO'GRI OVQATLANISHNING KARIYES PROFILAKTIKASIDAGI O'RNI.**

*To'chiyev Paxlavon Qobilovich*

*Xo'jaobod Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi  
Stomatologiya fani o'qituvchisi*

Tishlar kariesini va parodont to'qimalarning yallig'lanish jarayonini oldini olishda to'gri, muvofiqlashgan ovqatning muhim ahamiyat kasb etishi bugungi kunda ilmiy asoslangan. Ovqat masulotlarining tish to'qimalariga ko'rsatadigan ta'sirini quyidagicha tasavvur qilish mumkin:

- 1- Tish to'qimalari (emal, dentin, sement) taraqqiyoti paytida qon oqimi orqali kelayotgan mineral tuzlar, oqsil moddalar tish to'qimalarini shakllantirishda oxaklanishida ishtirok etib, ularning turg'unligini ta'minlaydi.
- 2- Tishlar chiqib bo'lgandan keyin, oziq moddalar so'lak tarkibida tishlar emalini muntazam ho'llash orqali kerakli miqdorda uni mineral tuzlarga to'yintirib turadi.
- 3- Ovqat iste'molidan keyin qolgan ovqat qoldiqlari, ayniqsa uglevodli ovqatlar tish yuzasiga yopishib qolib, bijg'ishi natijasida kariesogen holatni yuzaga keltiradi.

Tishlar emal qobig'ining kariesga nisbatan turg'unligini ta'minlovchi bosh omil bo'lib, homilador onalarning to'laqonli, sifatli miqdor jiatidan organizm talabiga mos, o'z tarkibida sutli masulotlar, mineral tuzlar, vitaminlar, mevalar, sabzavotlar saqllovchi muvofiqlashgan ovqatlanishni to'gri tashkil qilish hisoblanadi (1-jadval)

Shu yo'sinda ovqatlanishni bola tug'ilganidan so'ng kamida 1-1.5 yoshgacha bo'lgan bolalar o'rtasida ham tashkillashtirish zarur. Chunki bu yoshda bolalarda doimiy tishlar kurtaklari shakllanayotgan bo'ladi. Yangi tug'ilgan bola uchun eng muvofiqlashgan to'yimli oziqa ona suti ekanligini esdan chiqarimaslik lozim. Har qanday su'niy oziqlantirish bolaning yuz-jag" sistemasi tizimining noto'gri shakllanishiga, tishlarning kariesga nisbatan turg'un bo'lmasligiga olib keladi.

Iloji bo'lmagan taqdirda sun'iy ovqatlanishning kamchiliklarini qo'shimcha

ravishda bolaga mevalar sharbati, sabzavotlar pyuresi va boshqa mineral moddalar saqlovchi oziqlar berish bilan muofaza qilish kerak.

Bugungi kunda qo'lga kiritilgan ilmiy ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, Og'iz bo'shlig'idagi ovqat qoldiqlari tishlar chiqqandan so'ng ularning hayot faoliyatida muhim. Mahalliy ta'sirot ko'rsatuvchi kuch hisoblanadi.

Kundalik turmushimizda biz uglevodli ovqatlarni ko'proq tanovvul qilishga o'rganganmiz. Ayniqsa yosh bolalar ratsionida u salmoqli o'rin tutadi. Ana shu uglevodlarni ilmiy nuqtai nazardan ikki guruhga ajratish mumkin:

- 1) yengil fermentlanuvchi (parchalanuvi)-shakarlar, kraxmal,
- 2) shakar o'rnini bosuvchilar-sorbitol, mannitol, ksilitol, maltitol va boshqalar.

Shakarlar tarkibiga saharoza, fruktoza, glyukoza, laktozalar kiradi. Kraxmal kartoshka, guruch va don masulotlaridan tayyorlangan oziqlar tarkibini tashkil etadi. Og'iz bo'shlig'ida amilaza fermenti kraxmal molekulasini parchalab, undan glyukoza hosil qiladi. Saharoza, glyukoza va fruktozalar kuchli kariesogen moddalar bo'lib hisoblanadi. Fruktoza yoki laktoza alohida qabul qilinsa, unda ularning karies chaqiruvchi xususiyati ancha pasayadi.

Tez parchalanuvchi uglevodlarni qabul qilish ko'payganda de- va re-mineralizastiya o'rtasidagi muvozanat buzilishi oqibatida jarayon demineralizastiya tomoniga suriladi va natijada karies jarayoni faollashadi, karies jadalligi oshadi. Buning sababi shuki, tish emali sathiga yopishib hayot kechirayotgan bakteriyalar tez parchalanuvchi uglevodlarni o'ziga oziq sifatida qabul qilsa, ikkinchi tomondan ularni tish karashlari uchun asos sifatida ishlatishadi va oxir oqibatda ularning bijg'ishi natijasida sut kislotasi hosil bo'lib, emalning demineralizatsiyasiga olib keladi.

Izlanishlar shuni ko'rsatdiki, bugungi kunda Aholi o'rtasida karies jarayonini faolligini oshiruvchi oziq moddalarning quyidagi xususiyatlari hisobga olinishi zarur:

- ovqat masulotlarda tez parchalanuvchi shakarlar mavjudligi
- tez-tez ovqatlanish odati

- Og'iz bo'shlig'i-tishlar yuzasini tozalovchi qattiq mahsulotlarni iste'molini kamaytirish

- karies jarayonini neytrallovchi ovqat mahsulotlarini kam iste'mol qilish. Uglevodli ovqatlarni ko'p iste'mol qilishdan ko'ra uni oz bo'lsada tez-tez iste'mol qilish karies sodir bo'lishida muhim o'rin tutadi. Uglevodlarni boshqa oziq mahsulotlari bilan birga qabul qilinsa, ularning salbiy ta'siri ancha susayar ekan.

Oziq-ovqatlar	Miqdori, gr.	Oqsillar, gr.	Yog'lar. gr.	Uglevodlar, gr.	Energetik
Go'sht	120.0	16,2	9,12	-	147,6

Baliq	100,0	16,0	0,4	-	68,0
Tvorog (yog' siz)	170,0	23,8	0,81	5,4	112,5
Kefir (ryajenka)	200,0	6,7	6,7	7,4	124,0
Sariyog'	15,0	0,06	11,77	0,075	110,1
Sut	250,0	9,0	10,5	13,5	186,0
Smetana	30,0	0,6	8,4	0,9	85,55
O'simlik moyi	25,0	-	23,2	-	193,0
Shakar	50,0	-	-	47,75	195,0
Qora non	100,0	7,0	1,0	45,0	223,0
Oq bug' doy noni	100,0	7,1	1,0	47,5	230.
Un mahsulotlari (bulochka)	100,0	5,7	11,8	55,7	261,0
Tuxum	1 dona	9,2	5,4	0,47	100,5
Makaron, krupa va boshq.	60,0	7,44	1,5	40,0	208,0
Kartoshka	200,0	3,73	-	42,1	189,0
Sabzavotlar:					
Karam	100,0	1,2	-	14,0	62,0
Lavlagi	100,0	1,1	-	10,3	47,0
Sabzi	100,0	1,29	-	7,6	36,0
Pomidor	200,0	1,34	-	4,0	21,3
Piyoz	35,0	0,95	-	3,05	16,1
Meva, sharbatlar	200,0	1,2	-	46,0	193,4
Jami:		119,6	91,5	391,0	2969,6

1-Jadval. O.G. Frolova, E.I. Nikolaeva bo'yicha (1989) homiladorlikning ikkinchi yarmida ona uchun tavsiya qilinadigan muvofiqlashgan sutkalik ovqat ratsioni tarkibi.

Shakarli mahsulotlar qabulidan so'ng og'IZ bo'shlig'ida shakarning yuqori konsentrasiyali holati 20-40 min mobaynida saqlanib qoladi. Bundan tish karashlari tarkibidagi mikroorganizmlar foydalanib, ularni qabul qilish, bijg'itib kariesogen ta'sir qiluvchi sut kislotasi ishlab chiqarishga ulgurishadi.

Tabiiyki, ovqat ratsionidan shakar saqlovchi mahsulotlarni chiqarib tashlab bo'lmaydi. Shu maqsadda bugungi kunda izlanishlar shakarning o'rnini bosuvchi, mikroorganizmlar t'fmonidan parchalanmaydigan shirinlik mahsulotlar alternativini topishga qaratilgan. Finlyandiya, Shvestiya, Angliya olimlarining olib borgan ishlari shuni ko'rsatdiki, shakarli mahsulotlar (sorbitol, manitol, maltitol, ksilitol va boshqalar) kariesogen xususiyatga ega emas ekan.

Tabiiy shirinlik bo'lib hisoblangan, o'simliklar, mevalar (qulupnay), sabzavotlar (piyoz, sabzi) tarkibidan ajratib olingan ksilit shakar o'rnini bosish bilan

birgalikda bakteriyalarga yem bo'lmaydi

Yuqorida zikr qilinganlarni inobatga olib aholi o'rtasida olib borilayotgan profilaktika ishlarini amalga oshirayotganda oziq mahsulotlar istemoli qoidalari, ratsional ovqatlanishning foydasi to'grisida gap yuritilganda ba'zi oziq mahsulotlarning kariesogen ta'sirini susaytirish uchun quyidagilarga e'tibor berib, ularni odat tusiga aylantirishni tavsiya qilish maqsadga muvofiqdir:

1. Shakarli mahsulotlar qabulini miqdor jihatdan kamaytirish.
2. Shakarli mahsulotlar qabulidan so'ng tishlarni iliq suvda chayish, iloji bo'lsa cho'tka, pasta yordamida tishlarni tozalash.
3. Shakarli mahsulotlarning qabuli orasidagi vaqtini uzaytirish.
4. Yengil parchalanuvchi shakarli moddalarni, mikroblar tasirida parchalanmaydigan shirin mahsulotlar
5. Uglevodli ovqatlar qabulidan keyin albatta tozalovchi oziqlar (xom sabzavotlar, qattiq mevalar) chaynash.

Tish-jag" tizimini chiniqtirish maqsadida quruq qattiq oziq-ovqatlar qabul qilinsa, suyak sistemasining o'sishi, yaxshilanishi va so'lak ko'p ajralishi taminlanadi. Chaynov mushaklari kuchayadi, tishlar periodont to'qimasi va pulpasining qon bilan taminlanishi yaxshilanadi, qolaversa qon tomir orqali keladigan oziq moddalar, mineral tuzlarining miqdori ko'payadi, bo'lar esa o'z navbatida tish qattiq to'qimalarining mustakamlanishiga, emalning kariesga nisbatan turg'unligini oshishiga sabab bo'ladi. Bolalarga qattiq oziq mahsulotlarini, ayniqsa, shirin, yopishqoq, yumshoq ovqatlardan so'ng va ovqatlanishlar orasida berish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Yuqorida keltirilganlardan shunday xulosa qilish mumkinki, ovqatlanishni to'gri yo'lga qo'yish, uning ratsionalligini ta'minlash ovqat gigiyenasiga to'gri rioya qilib uni o'zlashtirib olish stomatologik kasallar, ayniqsa karies va parodont xastaliklarini oldini olishda muhim omil bo'lib hisoblanarkan.

#### Asosiy adabiyotlar

1. X.I.Israilov, R.N.Nigmatov, N.L.Xabilov "Ortopedik stomatologiya" Toshkent "Ilm Ziyo" 2011 yil.
2. V.N.Trezubov, L.M.Mishinev, N.Yu.Neznanova "Ortopedicheskaya stomatologiya" Sank-Peterburg SpesList 2003 g.
3. C.Ye.Kubayev, M.T.Xamidov "Olinadigan protezlar tayyorlash texnikasi" Toshkent "Ilm Ziyo" 2002 yil