

**BOLALAR VA O'SMIRLARDA NOTO'G'RI OVQATLANISHNING TISH
EMALI, KARIYES VA JAG'-YUZ RIVOJLANISHIGA TA'SIRI**

Jumayev Mehrijahon Hayrulla o'g'li

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti Terapevtik stomatologiya yo'nalishi talabasi

Pardayev Anvar Misirovich

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti Stomatologiya fanlar kafedrası mudiri

Annotatsiya. Maqolada bolalar va o'smirlarda noto'g'ri ovqatlanishning tish emali, kariyes va jag'-yuz tizimi rivojlanishiga ta'siri tahlil qilinadi. Shakarli mahsulotlarni tez-tez iste'mol qilish, gazlangan ichimliklar, kalsiy, fosfor, D vitamini va oqsil yetishmovchiligi emal mineralizatsiyasi, tupukning himoya xususiyatlari va chaynash apparati rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Noto'g'ri ovqatlanish faqat kariyes xavfini oshirmaydi, balki chaynash yuklamasining yetarli bo'lmasligi, jag' suyaklari o'sishi va tish qatorining shakllanishiga ham ta'sir qiladi. Maqolada O'zbekiston sharoitida oilaviy ovqatlanish madaniyati, maktab profilaktikasi, sto Ushbu tezıda muammoning amaliy ahamiyati, klinik xavf omillari va profilaktik yechimlari qisqa tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: bolalar stomatologiyasi, noto'g'ri ovqatlanish, tish emali, kariyes, jag'-yuz rivojlanishi, shakar iste'moli, profilaktika

Kirish

Bolalarda kariyesni faqat tish tozalash bilan tushuntirish yetarli emas, chunki ovqatlanish ritmi, shakar chastotasi va chaynash yuklamasi kasallik xavfini bevosita belgilaydi.

Bolalar va o'smirlarda og'iz bo'shlig'i salomatligi ovqatlanish madaniyati bilan bevosita bog'liq. Tish emali shakllanishi, kariyesga chidamlilik, tupukning bufer xususiyati, milk holati va jag'-yuz tizimining o'sishi organizmga tushayotgan oziq moddalarning sifati va ovqatlanish tartibiga bog'liq. Shirinlikni ko'p iste'mol qilish muammo ekanini hamma biladi, lekin stomatologik xavf shakar miqdoridan ko'ra uning qanchalik tez-tez qabul qilinishi bilan ham belgilanadi. Kun davomida takroriy shirin tamaddi og'iz muhitining kislotalanishini uzaytiradi va emal demineralizatsiyasini kuchaytiradi.

**FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQARISH
INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI
RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENSIYASI
VOLUME-3, ISSUE-06**

Noto'g'ri ovqatlanishning ta'siri faqat kariyes bilan cheklanmaydi. Yumshoq, qayta ishlangan, chaynashni talab qilmaydigan ovqatlarning ustunligi jag' suyaklariga tushadigan funksional yuklamani kamaytiradi. O'sish davrida chaynash mushaklari va jag' suyaklari yetarli ishlamas, tish qatori torayishi, tishlar zich joylashuvi va ayrim ortodontik anomaliyalar xavfi ortadi. Shu sababli bolalar stomatologiyasida ovqatlanish bo'yicha maslahat profilaktikaning ajralmas qismi bo'lishi kerak.

Asosiy qism

Bolalar terapevtik stomatologiyasiga oid o'zbek manbalarida sut tishlarida kariyes jarayoni tez kechishi, klinik belgilar va kariyes faolligini baholashning ahamiyati ko'rsatiladi [3]. Bu ma'lumotlar ovqatlanish omillarini baholashda muhim, chunki emalning yetilmaganligi, bolalardagi gigiyena ko'nikmasining sustligi va shakar iste'moli birga qo'shilganda kariyes jarayoni tezlashadi.

Terapevtik stomatologiya darsliklarida og'iz bo'shlig'i kasalliklarida mahalliy omillar, gigiyena, mikrobial biofilm va to'qimalarning yallig'lanish reaksiyasi yoritiladi [4]. Ovqatlanish shu mahalliy omillar ichida alohida o'rin tutadi. Shakar bakteriyalar uchun substrat bo'ladi, yopishqoq mahsulotlar tish yuzasida uzoq saqlanadi, kislotalilik esa emal mineral muvozanatini buzadi.

Tahlil shuni ko'rsatadiki, kariyes xavfi yuqori bolalarda shirin mahsulotlar faqat ko'p miqdorda emas, balki kun davomida tez-tez qabul qilinadi. Bir marta shirinlik yeyishdan ko'ra har tanaffusda konfet, pechenye, sharbat yoki gazlangan ichimlik iste'mol qilish emal uchun xavfliroq. Chunki tupuk pHni tiklashga ulgurmaydi. Shifokor ovqatlanish bo'yicha savol berganda 'shirinlik yeyasizmi' emas, 'kun davomida necha marta shirin ichimlik yoki tamaddi bo'ladi' deb so'rashi kerak.

Tish emalining mineralizatsiyasi kalsiy, fosfor, D vitamini va oqsil bilan bog'liq. Biryozlama ratsion, sut mahsulotlari va oqsilga boy ovqatlarning yetishmasligi, sabzavot va mevalarning kamligi umumiy o'sish bilan birga stomatologik salomatlikka ham ta'sir qiladi. Bunda stomatolog pediater, oilaviy shifokor va ota-ona bilan hamkorlikda ishlashi zarur, chunki mineral yetishmovchilikni faqat stomatologik muolaja bilan tuzatib bo'lmaydi.

Profilaktika samarali bo'lishi uchun stomatolog ota-onaga aniq, bajarilishi mumkin bo'lgan tavsiyalar berishi kerak. 'Shirinlik yemang' degan umumiy tavsiya odatda ishlamaydi. Uning o'rniga shirin mahsulotni asosiy ovqatdan keyin cheklash, tunda shirin ichimlik bermaslik, maktab sumkasiga suv qo'yish, yopishqoq shirinliklar o'rniga foydaliroq tamaddi tanlash, kechqurun tish tozalagandan keyin ovqat yemaslik kabi aniq qoidalar tushuntiriladi.

**FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQARISH
INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI
RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENSIYASI
VOLUME-3, ISSUE-06**

Maktab profilaktik dasturlari bolalar stomatologiyasida katta imkoniyatga ega. Stomatologik ko'rik, tish tozalash bo'yicha amaliy mashg'ulot, ovqatlanish kundaligi, ota-onalar uchun qisqa eslatma va maktab oshxonasi bilan hamkorlik birgalikda ishlasa, kariyes xavfini kamaytirish mumkin. Bunday dasturlar bir martalik ma'ruza emas, takroriy monitoring va rag'batlantirishga asoslanishi kerak.

1-jadval. Tezis mavzusi bo'yicha asosiy klinik-amaliy yo'nalishlar

Ovqatlanish omili	Stomatologik ta'siri	Profilaktik tavsiya
Shakarli gazlangan ichimliklar	Emal demineralizatsiyasi va eroziya xavfi	Suv va shakarsiz ichimliklarga o'tish
Tez-tez shirin tamaddi	pH pasayishining takrorlanishi	Shirinni asosiy ovqatdan keyin cheklash
Qattiq ovqat kamligi	Chaynash yuklamasi pasayishi	Sabzavot, meva va oqsilga boy mahsulotlarni qo'shish
Kalsiy va D vitamini yetishmovchiligi	Mineralizatsiya sustlashishi	Balansli ratsion va pediatrik nazorati
Nordon mahsulotlar ortiqchaligi	Emal eroziyasi	Istomol chastotasini kamaytirish va suv bilan chayish

Tish emali va jag'-yuz tizimi rivojlanishi uchun ovqat sifati, ovqatlanish chastotasi, mineral moddalar, tupuk va mexanik chaynash yuklamasi birgalikda ahamiyatga ega.

Xulosa

Bolalar va o'smirlarda noto'g'ri ovqatlanish tish emali, kariyes xavfi va jag'-yuz rivojlanishiga kompleks ta'sir ko'rsatadi. Shakar chastotasi, kislotalilik, mineral yetishmovchilik va chaynash yuklamasining pasayishi stomatologik xavfni oshiradi. Samarali profilaktika oilaviy ovqatlanish madaniyati, maktab dasturlari, stomatologik ko'rik va individual gigiyena tarbiyasini birlashtirganda natija beradi.

Amaliy ahamiyati

Bolalar ovqatlanishidagi eng katta xato shirinlikning miqdoriga emas, chastotasiga e'tibor bermaslikdir. Bir kun davomida oz-ozdan shirin ichimlik ichish

**FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQARISH
INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI
RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENSIYASI
VOLUME-3, ISSUE-06**

yoki yopishqoq shirinlik yeyish emal uchun katta xavf tug'diradi. Chunki og'iz muhitidagi kislotalilik qayta-qayta oshadi va tupuk mineral muvozanatni tiklashga ulgurmaydi. Shifokor ota-onadan ovqatlanish tartibini so'raganda kunlik chastotani aniq aniqlashi kerak.

Tish emali rivojlanishida umumiy sog'liq va ratsion muhim. Oqsil, kalsiy, fosfor, D vitamini, sabzavot va mevalar yetishmasa, organizmning mineral almashinuvi zaiflashadi. Bu holat tishlarning kariyesga chidamliligini kamaytirishi mumkin. Stomatolog bunday vaziyatda faqat plomba qo'yish bilan cheklanmasdan, pediatr bilan hamkorlikda bolaning umumiy ovqatlanish holatini baholashga yo'naltirishi kerak.

Chaynash yuklamasi jag'-yuz tizimi rivojlanishining tabiiy stimulyatorlaridan biridir. Juda yumshoq, qayta ishlangan va tez yutiladigan mahsulotlar ustun bo'lsa, chaynash mushaklari yetarli ishlamaydi. Bu tish yoylarining shakllanishiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Shu sababli bolalar ratsionida yoshiga mos qattqlikdagi sabzavot, meva, don mahsulotlari va oqsil manbalari bo'lishi muhim.

O'smirlar guruhida energetik ichimliklar, gazlangan ichimliklar va fastfud alohida xavf tug'diradi. Bu mahsulotlar nafaqat shakar, balki kislotalilik orqali ham emalga ta'sir ko'rsatadi. Ortodontik apparat taqqan o'smirlar uchun xavf yanada ortadi, chunki breketlar atrofida ovqat qoldiqlari ushlanib qoladi va gigiyena murakkablashadi. Bunday bemorlarga alohida ovqatlanish cheklovlari berilishi zarur.

Maktab profilaktikasi tish tozalash darslari bilan cheklanmasligi kerak. Ovqatlanish kundaligi, shakarli ichimliklar o'rnini suv bilan almashtirish, ota-onalarga qisqa eslatma, maktab oshxonasi bilan hamkorlik va stomatologik skrining bir tizimga kiritilsa, natija yaxshiroq bo'ladi. Profilaktika bolaga taqiqlash emas, tushunarli odat shakllantirish sifatida berilishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Multidissiplinar «Stomatologiya» yo'nalishi bo'yicha milliy klinik protokol va standartlar. — Toshkent, 2024. — 45 b.
2. Akbarov A.N., Ziyadullaeva N.S. Fakultet ortopedik stomatologiya. 3-kurs talabalari uchun darslik. — Toshkent: TDTU, 2025. — 115 b.
3. Bolalar fakultet terapevtik stomatologiyasi. O'quv qo'llanma. — Toshkent, 2014. — 119 b.
4. Terapevtik stomatologiya. Darslik. — Buxoro: Buxoro davlat tibbiyot instituti elektron kutubxonasi, 2016. — 288 b.

**FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQARISH
INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI
RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENSIYASI
VOLUME-3, ISSUE-06**

5. O'zbekiston Respublikasi Sanitariya-epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi xizmati. Davolash-profilaktika muassasalarini loyihalashtirish, qurish va ekspluatatsiya qilishning sanitariya qoidalari, normalari va gigiyena normativlari. SanQvaN 0020-22. — Toshkent, 2022.

