

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, stomatologik ko'rik va gigiyena tarbiyasini birlashtirish yo'llari yoritiladi.

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

Аннотация. В статье анализируются клиническое значение, практические возможности и ограничения рассматриваемой стоматологической проблемы с учетом профилактических, диагностических и реабилитационных подходов. Особое внимание уделено применению темы в условиях стоматологической практики Узбекистана, необходимости ранней диагностики, междисциплинарного взаимодействия и повышения качества помощи пациентам.

Abstract. The article analyzes the clinical relevance, practical opportunities and limitations of the selected dental issue, with emphasis on prevention, diagnosis, rehabilitation and patient-centered care. The discussion is adapted to dental practice in Uzbekistan and highlights early detection, interdisciplinary cooperation and quality improvement.

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.

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 ishlamasa, 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.

O'zbekiston sharoitida oilaviy ovqatlanish odatlari, maktab oshxonalar, shirin ichimliklar reklamasi, fastfudning ommalashuvi va ota-onalarning stomatologik savodxonligi masalani yanada dolzarb qiladi. Stomatolog bemorga faqat tish pastasi tavsiya qilish bilan cheklanmasdan, ovqatlanish ritmi, ichimlik tanlovi, kechki gigiyena, maktabdagi tamaddi va ortodontik xavf haqida aniq maslahat berishi kerak.

Mavzuning o'rganilganlik darajasi

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.

Ortopedik va ortodontik adabiyotlar jag'-yuz tizimining funksional yuklama bilan bog'liq rivojlanishini ko'rsatadi [2]. Bolalik va o'smirlilik davrida chaynash apparatining faol ishlashi tish yoylari shakllanishi uchun muhim. Demak, ovqatlanish masalasi terapevtik stomatologiya bilan birga ortodontiya va umumiy pediatriya nuqtayi nazaridan ham baholanishi kerak.

Materiallar va metodlar

Maqolada nazariy tahlil, klinik kuzatuvga asoslangan umumlashtirish va profilaktik algoritmlashtirish usullaridan foydalanildi. Noto'g'ri ovqatlanish omillari shakar chastotasi, kislotalilik, mineral yetishmovchilik, oqsil tanqisligi, yumshoq ovqat ustunligi va ichimlik odatlari bo'yicha guruhlandi. Har bir omil tish emali, kariyes xavfi va jag'-yuz rivojlanishiga ta'siri bilan bog'lab tahlil qilindi.

Tahlilda 3-6 yosh, 7-12 yosh va 13-17 yosh guruhlari alohida ko'rib chiqildi. Chunki sut tishlari davri, aralash tishlov davri va doimiy tishlar shakllanishi bir xil profilaktik yondashuvni talab qilmaydi. Maktab profilaktik dasturlari, ota-onalar bilan ishlash va stomatologik qabulda qisqa ovqatlanish konsultatsiyasini birlashtirish asosiy amaliy model sifatida baholandi.

Tahlil va natijalar

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 pediatri, oilaviy shifokor va ota-ona bilan hamkorlikda ishlashi zarur, chunki mineral yetishmovchilikni faqat stomatologik muolaja bilan tuzatib bo'lmaydi.

Jag'-yuz rivojlanishi uchun chaynash yuklamasi alohida ahamiyatga ega. Juda yumshoq va tez yutiladigan ovqatlar mushaklar faoliyatini yetarli darajada qo'zg'atmaydi. Bu holat tish yo'ylarining torayishi, tishlar zichligi va noto'g'ri tishlovga moyillik bilan bog'lanishi mumkin. Albatta, ortodontik anomaliyalar ko'p omilli bo'lib, irsiyat, nafas olish, zararli odatlar va sut tishlari holati ham muhim. Biroq ovqatlanish chaynash funksiyasi orqali boshqarilishi mumkin bo'lgan omildir.

1-jadval. Mavzu bo'yicha klinik-amaliy baholash mezonlari

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 pediatri nazorati
Nordon mahsulotlar ortiqchaligi	Emal eroziyasi	Iste'mol chastotasini kamaytirish va suv bilan chayish

2-jadval. Xavf omillari va boshqaruv yondashuvlari

Yosh bosqichi	Asosiy xavf	Stomatologik yondashuv
3-6 yosh	Sut tishlari kariyesi, shirin ichimlik odati	Ota-ona nazorati va fissura profilaktikasi
7-12 yosh	Doimiy tishlar chiqishi, gigiyena yetishmasligi	Maktab skriningi va fluor profilaktikasi
13-17 yosh	Fastfud, energetik ichimlik, ortodontik muammolar	Ovqatlanish konsultatsiyasi va parodontal gigiyena
Sport bilan shug'ullanuvchilar	Nordon ichimliklar va og'iz qurishi	Suv rejimi va emal himoyasi

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

Muhokama

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

oʻrniga foydaliroq tamaddi tanlash, kechqurun tish tozalagandan keyin ovqat yemaslik kabi aniq qoidalar tushuntiriladi.

Maktab profilaktik dasturlari bolalar stomatologiyasida katta imkoniyatga ega. Stomatologik koʻrik, tish tozalash boʻyicha amaliy mashgʻulot, ovqatlanish kundaligi, ota-onalar uchun qisqa eslatma va maktab oshxonasi bilan hamkorlik birgalikda ishlasa, kariyes xavfini kamaytirish mumkin. Bunday dasturlar bir martalik maʼruza emas, takroriy monitoring va ragʻbatlantirishga asoslanishi kerak.

Oʻsmirlar guruhida muammo boshqacha koʻrinadi. Ular energetik ichimlik, gazlangan ichimlik, fastfud, shirin qahva va tungi tamaddi bilan koʻproq bogʻliq. Ortodontik apparat taqqan oʻsmirlarda yopishqoq ovqatlar va yetarli gigiyena boʻlmasa, demineralizatsiya tez rivojlanadi. Shu sababli ortodontik davolashdan oldin ovqatlanish va gigiyena boʻyicha yozma kelishuv kiritish amaliy jihatdan foydali.

Xulosa

Bolalar va oʻsmirlarda notoʻgʻri ovqatlanish tish emali, kariyes xavfi va jagʻ- yuz rivojlanishiga kompleks taʼsir koʻrsatadi. Shakar chastotasi, kislotalilik, mineral yetishmovchilik va chaynash yuklamasining pasayishi stomatologik xavfni oshiradi. Samarali profilaktika oilaviy ovqatlanish madaniyati, maktab dasturlari, stomatologik koʻrik va individual gigiyena tarbiyasini birlashtirganda natija beradi.

Amaliy tavsiyalar va rivojlantirish yoʻllari

Bolalar ovqatlanishidagi eng katta xato shirinlikning miqdoriga emas, chastotasiga eʼtibor bermaslikdir. Bir kun davomida oz-ozdan shirin ichimlik ichish yoki yopishqoq shirinlik yeyish emal uchun katta xavf tugʻdiradi. Chunki ogʻiz muhitidagi kislotalilik qayta-qayta oshadi va tupuk mineral muvozanatni tiklashga ulgurmaydi. Shifokor ota-onadan ovqatlanish tartibini soʻraganda kunlik chastotani aniq aniqlashi kerak.

Tish emali rivojlanishida umumiy sogʻliq 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 qoʻyish bilan cheklanmasdan, pediatri bilan hamkorlikda bolaning umumiy ovqatlanish holatini baholashga yoʻnaltirishi kerak.

Chaynash yuklamasi jagʻ- yuz tizimi rivojlanishining tabiiy stimulyatorlaridan biridir. Juda yumshoq, qayta ishlangan va tez yutiladigan mahsulotlar ustun boʻlsa, chaynash mushaklari yetarli ishlamaydi. Bu tish yoʻllarining shakllanishiga salbiy taʼsir qilishi mumkin. Shu sababli bolalar ratsionida yoshiga mos qattiqlikdagi sabzavot, meva, don mahsulotlari va oqsil manbalari boʻlishi 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.

Ota-onalar bilan muloqotda ayblovchi ohang samara bermaydi. Shifokor oilaning iqtisodiy imkoniyati, kundalik jadvali va mavjud ovqatlanish odatlarini inobatga olishi kerak. Arzon, bajarilishi mumkin bo'lgan tavsiyalar ko'proq natija beradi: shirin ichimlik o'rniga suv, kechki tish tozalashdan keyin ovqat yemaslik, shirinlikni asosiy ovqatdan keyin cheklash va haftalik profilaktik nazorat.

Stomatologik qabulda qisqa ovqatlanish savolnomasi joriy etilishi mumkin. Unda bola kuniga necha marta shirin ichimlik ichishi, maktabda nima bilan tamaddi qilishi, tunda ovqatlanishi, sut mahsulotlarini qabul qilishi va qattiq ovqatlarni chaynashi haqida savollar bo'ladi. Bu savollar shifokorga oddiy ko'rikdan ko'ra ko'proq profilaktik ma'lumot beradi.

Rivojlantirish yo'li stomatolog, pediatr, maktab hamshirasi va ota-onaning hamkorligidadir. Kariyesni davolash klinik muolaja, oldini olish esa kundalik turmush madaniyatidir. Shu haqiqat to'g'ri tushuntirilsa, bola tish salomatligi oilaviy va maktab muhitida qo'llab-quvvatlanadi.

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.
5. O'zbekiston Respublikasi Sanitariya-epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi xizmati. Davolash-profilaktika muassasalarini loyihalashtirish, qurish va

