

## SHAKAR VA GAZLI ICHIMLIKLARNING TISHLARGA TASIRI.

**Zebuniso Shomurodova Tohir qizi**

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti tibbiyot fakulteti

Email- [zebunisoshomurodova6@gmail.com](mailto:zebunisoshomurodova6@gmail.com)

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada shakar va gazli ichimliklar keltirib chiqaradigan kasalliklarni erta bosqichda aniqlashga oid eng sara ma'lumotlar berilgan. Maqolada shakar va gazli ichimliklar keltirib chiqaradigan kasalliklarni davolashning zamonaviy turlari haqida so'z boradi. shakar va gazli ichimliklar keltirib chiqaradigan kasalliklarni hozirgi kunda yoshlar va keksa yoshdagi insonlarda ko'payib borayotganligi sababli ushbu maqolada shakar va gazli ichimliklar keltirib chiqaradigan kasalliklarni oldini olish chora tadbirlari haqida ham ma'lumotlar berilgan.

**Kalit so'zlar:** tish, milk, C-reaktiv, interleykin-6, nekroz omili, ildiz yuzasi instrumentatsiyasi, shakar, gazli ichimliklar, profilaktika, gigiyena.

**Kirish qism.** Oilangizning tishlarini sog'lom saqlash haqida gap ketganda, ularning tishlarini cho'tkasi va ip bilan yuvishini ta'minlash muhim, lekin ular nima iste'mol qilishiga e'tibor berish ham muhimdir. Tishlaringizga yomon ta'sir qiluvchi oziq-ovqat va ichimliklarning uzoq ro'yxati mavjud. Darhaqiqat, ular sizning stomatologik amaliyotingiz qilayotgan har qanday yaxshilikka to'sqinlik qilishi yoki bekor qilishi mumkin. Meva sharbatlari va alkogolsiz ichimliklar kabi shakarli ichimliklar, albatta, bu ro'yxatda. Garchi ular hamma joyda bolalar uchun eng yaxshi ichimlik bo'lsa-da, ular eng yaxshi tanlov emas. Ko'p ichish tish go'shti kasalliklari, tishlarning parchalanishi, tish bo'shliqlari va hatto og'izdan yomon hid kabi ko'plab tish muammolariga olib kelishi mumkin.



**Asosiy qism.** Shakarli ichimliklar nima? Shakarli ichimliklar tarkibida shakar bo'lgan har qanday ichimliklar nazarda tutiladi. Bu sutdagi laktoza kabi tabiiy shakar yoki yangi siqilgan meva sharbatlaridagi fruktoza yoki qamish siropi, makkajo'xori siropi, glyukoza va fruktoza kabi qo'shilgan shakar bo'lishi mumkin. Tabiiy shakar umumiy salomatlik uchun eng yaxshi bo'lsa-da, bu turdagi shakarlarni o'z ichiga olgan ichimliklar tish emalini buzadigan kislotalarga hissa qo'shishi mumkin. Bolalarda sut solingan idishlar yoki meva sharbati solingan chashkalar bilan yotqizilganda, bakteriyalar bu ichimliklardagi tabiiy shakar bilan oziqlangani uchun ko'pincha tish chirishi rivojlanadi. Eng yomon huquqbuzarlar shakarni birlashtirgan va gazlangan, masalan, sodali ichimliklardir. Sport ichimliklari ham shakarga boy va tishlarning parchalanishiga hissa qo'shadi.



Shakarli ichimliklar tishlarga nima qiladi?

Ma'lumki, shakarli ichimliklarni muntazam iste'mol qilish siz uchun yaxshi emas, lekin hatto vaqti-vaqti bilan iste'mol qilish og'iz bo'shlig'ingizga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bunday ichimliklardan birini ichganingizda, shakar tishingizga yopishadi. Odatda og'izda joylashgan bakteriyalar bu ichimliklar qoldirgan shakarni iste'mol qiladi va yon mahsulot sifatida kislota hosil qiladi. Oxir-oqibat, kislota tishlaringizdagi emalni eroziya qila boshlaydi. Bu tishlarni ingichka va zaifroq qiladi. Emal zaiflashganda, bo'shliqlar paydo bo'lish ehtimoli ortadi. Qandli ichimliklar tishlarning parchalanishining eng keng tarqalgan dietali sabablaridan biri sifatida tanilgan.

Qanday qilib bu zarardan qochishim mumkin?



Shakarli ichimliklarni iste'mol qilish natijasida yuzaga keladigan tishlarning parchalanishini minimallashtirishning eng yaxshi usuli, iloji boricha ulardan qochishdir. Oilangizning chanqog'ini qondirish uchun suv yoki sut kabi boshqa, sog'lomroq variantlarni ko'rib chiqing. Tabiiy meva sharbatlari - sog'lom tarzda ozgina shirinlikni ta'minlashning yana bir usuli. Biroq, sharbati 10 foizdan yuqori bo'lgan haqiqiy meva sharbatlarini sotib olganingizga ishonch hosil qiling. Oilangiz iste'mol qiladigan shakar miqdorini kamaytirish uchun meva sharbatini seltser suvi bilan kesib oling. Stevia yoki ksilitol bilan shirinlangan sharbatlar kabi shakarsiz muqobillar bilan shirinlangan ichimliklar bor, ular tishlarning parchalanishiga hissa qo'shmaydi. Qahva va choy tarkibida shakar bo'lmasa ham, ular tishlarni bo'yab qo'yishi mumkin. Tishlar va umumiy salomatlik uchun eng yaxshi ichimlik gazsiz suvdur.

Vahti-vaqti bilan Agar siz yoki sizning oilangiz shirin ichimliklar iste'mol qilishni xohlasangiz, keyin suv bilan yuvib tashlang. Bu og'izda qolgan shakarni olib tashlaydi. Bundan tashqari, fluoridli tish pastasi va og'iz yuvish vositalarini sotib olish yaxshi fikr. Florid bo'shliqlarni kamaytirishga va tish emalini mustahkamlashga yordam beradi, shuning uchun bu ichimliklar etkazilgan zararni bartaraf etishga yordam beradi. Tish shifokoringiz ham to'g'ridan-to'g'ri tishlaringizga fluoridni qo'llashi mumkin.



Shirin ichimliklar ko'p odamlar har kuni ega bo'lgan taomga aylandi. Yuqori shakarli alkogolsiz ichimliklar ichish ko'pincha semirish, 2-toifa diabet va kilogramm ortishi bilan bog'liq, ammo bu bizning tish salomatligimiz va tabassumimizga ham ta'sir qilishi mumkin.

Gazli ichimliklar ichganingizda, tarkibidagi shakar og'zingizdagi bakteriyalar bilan o'zaro ta'sirlanib, kislota hosil qiladi. Bu kislota tishlaringizga hujum qiladi. Oddiy va shakarsiz gazlangan ichimliklar ham o'z kislotalarini o'z ichiga oladi va ular tishlarga ham ta'sir qiladi. Har bir suzish bilan siz taxminan 20 daqiqa davom etadigan zararli reaksiyani boshlaysiz. Agar siz kun bo'yi qultum ichsangiz, tishlaringiz doimiy hujumga uchraydi.



Gazli ichimliklar ichishning ikkita asosiy stomatologik ta'siri bor: kislota eroziyasi va bo'shliqlar.

- Kislota eroziyasi

Kislota eroziyasi gazli ichimliklar tarkibidagi kislotalar tish emaliga duch kelganida boshlanadi, bu tishlarning eng tashqi himoya qatlamidir. Ularning ta'siri emalning sirt qattiqligini kamaytirishdir.

Sport ichimliklar va meva sharbatlari ham emalga zarar etkazishi mumkin bo'lsa-da, ular u erda to'xtaydi.

- Bo'shliqlar



Boshqa tomondan, gazlangan ichimliklar keyingi qatlamga, dentinga va hatto kompozit plombalarga ham ta'sir qilishi mumkin. Tish emalining shikastlanishi bo'shliqlarni chaqirishi mumkin. Gazli ichimliklarni muntazam iste'mol qiladigan odamlarda vaqt o'tishi bilan bo'shliqlar yoki karies rivojlanadi. Noto'g'ri og'iz gigienasiga qo'shing va tishlarga juda ko'p zarar etkazishi mumkin.

Tishlarimning shikastlanishini qanday oldini olishim mumkin?

Aniq yechim? Gazli ichimliklar ichishni to'xtating. Ammo ko'pchiligimiz bu odatni tashlay olmaymiz. Biroq, tishlaringizni shikastlash xavfini kamaytirish uchun qila oladigan narsalar mavjud.

Me'yorida iching - har kuni bir nechta alkogolsiz ichimliklar ichmang. Faqat bittasi etarli darajada zarar keltiradi.



Ho'llab ichish bakteriyalarga shakarni iste'mol qilish va bo'shliqlar hosil qilish uchun ko'proq vaqt beradi. Yomon narsalarni yuvish uchun tanangizga vaqt berish uchun tezda iching. Shirinlangan qahva, choy yoki gazlangan ichimliklarni uzoqroq vaqt davomida ichish o'rniga bir o'tirishda ichishga harakat qiling.

Keyin og'zingizni suv bilan yuving - Gazli ichimliklar ichganingizdan keyin og'zingizni ozgina suv bilan yuvish qolgan shakar va kislotalarni yuvishga yordam beradi va ularning tishlaringizga hujum qilishini to'xtatadi.

Cho'tkalashdan oldin kuting - Nima deb o'ylashingizga qaramay, gazlangan ichimlikdan keyin darhol cho'tkalash yaxshi fikr emas. Buning sababi, zaif va yaqinda kislota ta'siriga uchragan tishlarga ishqalanish yaxshilikdan ko'ra ko'proq zarar etkazishi mumkin. Buning o'rniga 30-60 daqiqa kuting.

Somondan foydalaning - bu zararli kislotalar va shakarlarni tishlaringizdan uzoqroq tutishga yordam beradi.

Muntazam stomatologik uchrashuvlarni oling - Muntazam tekshiruvlar muammolarni yomonlashuvidan oldin aniqlaydi.

Alkogolsiz ichimliklar sog'lom tanlov emas, lekin ular mashhurdir. Agar siz soda ichishingiz kerak bo'lsa, uni me'yorida bajaring va bu jarayonda tish sog'lig'ingizni himoya qiling.



Gazlangan ichimliklarni iste'mol qilish, ayniqsa, bolalar va o'smirlarda tishlarning parchalanishi xavfidan biridir . Ushbu maqola asta-sekin yomonlashib borayotgan yosh aholining gazlangan ichimliklar odatiga taalluqli ovqatlanish odatlarining zararliligini muhokama qilish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlarni tahlil qiladi . Birinchi gazlangan ichimliklar XIX asrning ikkinchi yarmida tug'ilgan . Bundan oldin, tetiklik uchun manba suvi, sut, sharbatlar va pivo ichish odat edi va faqat yilning ma'lum vaqtlarida sirop kabi ichimliklar, masalan, limon va karahindiba suvi va turli xil mevalarning ekstraktlari . Biroq, ular mavsumiy ichimliklar edi. O'zgarishlar 1890-yillarda sanoat kola ekstraktlariga ichimliklar asosidagi muqobillarni ishlab chiqqanda boshlandi; Bu farmatsevt tomonidan qilingan va shifobaxsh xususiyatlarga ega bo'lgan deb taxmin qilinadi . Ko'p o'tmay, shunga o'xshash ko'proq ichimliklar ishlab chiqildi . "Alkogolsiz ichimliklar" deb atalmish ushbu ichimliklar sanoat ishlab chiqarishi va konservantlar ixtirosi tufayli endi osonroq mavjud . Meva siroplariga asoslangan gazlangan ichimliklar endi tetiklantiruvchi ta'mi uchun juda mashhur . Hozirgi vaqtda meva sharbatlari va gazlangan alkogolsiz ichimliklar, ba'zan suv o'rniga ko'proq iste'mol qilinishi qattiq tish to'qimalarining eroziyasi xavfini oshirdi . Ishlab chiqaruvchi kompaniyalar sonining ortib borishi ushbu ichimliklarni bozorda osonlik bilan sotilishiga olib keldi . So'nggi yillarda turmush tarzi o'zgarishi ushbu ichimliklarga bo'lgan talabni doimiy ravishda oshirdi . Bu gazlangan ichimliklarning kariogen va eroziv xususiyatlarini hisobga olgan holda katta tashvish tug'dirdi .



Ba'zi tadkikotlar meva, meva sharbatlari, alkogolli ichimliklar va gazlangan ichimliklar kabi kislotalilik darajasi yuqori bo'lgan ayrim turdagi oziq-ovqat va ichimliklar haqida ma'lumot va asosiy ovqatlar yoki gazaklar paytida iste'mol qilish vaqtini ko'rib chiqdi .

Emal eroziyasi, agar nazorat qilinmasa, dentinning yuqori sezuvchanligiga va shuning uchun og'riqqa olib keladi .

Tish eroziyasi atamasi kimyoviy-mexanik jarayonlarni bildiradi, bunda turli tashqi va ichki omillar kislotalar hujumiga uchragan yumshatilgan qatlamni olib tashlash orqali

tishning qattiq moddasini kamaytiradi . Tish eroziyasi ham asosiy, ham doimiy tishlarni o'z ichiga olishi mumkin .



Alkogolsiz ichimliklarni iste'mol qilish tuprik pH ning pasayishiga olib keladi. 5,5 pH emal erishi uchun "kritik pH" hisoblanadi, dentin uchun esa 6,8. Gazlangan ichimliklar, gaz va limon kislotasi, fosforik kislota va tartarik kislota kabi boshqa kislotalarni ishlab chiqaradigan CO<sub>2</sub> qo'shilishi bilan hosil bo'lgan karbonat kislota miqdori tufayli tashqi kislotalilik va pH 2,5 gacha . Boshqa muhim omillar, jumladan, kislotalarning turi va miqdori, buferlash qobiliyati va ichimlikning harorati, bu ichimliklarning emalni eritish qobiliyatini aniqlaydi. Bundan tashqari, blyashka tarkibida mavjud bo'lgan og'iz mikroorganizmlari tomonidan ichimliklardagi shakarining fermentatsiyasi natijasida hosil bo'lgan organik kislota keyinchalik demineralizatsiya va kariyesga olib keladi. Tish emalining xarakteristikalarini makro va mikro tuzilmaviy morfologik darajada keng tarqalgan emas . Shuning uchun emal eroziyasi mexanizmi mikroskopik nuqtai nazardan tahlil qilinishi kerak .



**Foydalanilgan adabiyotlar**

1. <https://www.maidstonedental.co.uk>
2. <https://www.colgate.com/en-us/oral-health/cavities>
3. <https://www.healthline.com/health/dental-oral-health/what-does-soda-do-to-your-teeth>
4. <https://radiantdentalcare.in/effects-carbonated-drinks-teeth-oral-health/>
5. <https://teeth.org.au/sugary-drinks>
6. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10096725/>
7. <https://pediatricdentistinbocaraton.com/are-your-drinks-harming-your-childs-teeth-drew-popper/>
8. <https://myacare.com/blog/effect-of-carbonated-drinks-on-dental-health>
9. <https://www.trucaredentistry.com/blog/effect-of-sugary-drinks-on-teeth/>