

БОЛАЛАРНИ НОТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШИ ВА ЗАРАРЛИ ОДАТЛАРИНИНГ ТИШ АНОМАЛИЯЛАРИ БУЗИЛИШИДА АҲАМИЯТИ

Файзихон Умарова

САМУ халқаро тиббиёт университети 2-босқич талабаси

Илмий раҳбар: Алиева Гавхарой Абдумуталиповна

Central Asian Medical University физиология фани ўқитувчиси

Аннотация: Ушбу мақола болаларни нотўғри овқатланиши ва зарарли одатларининг тиш аномалиялари бузилишидаги аҳамияти ҳақида. Болаларни сут тишларини чиқиши ва тўғри ривожланиши уларнинг ота-оналарига ва тўғри парвариш қилишларига боғлиқ. Шу сабабли турли салбий одатлар, уларнинг болалар тишларини ривожланиши ва тиш аномалиялари бузилиши сабаблари ҳақида.

Калит сўзлар: тиш аномалияси, фтор, бармоқ, лаб, лунж, тиш паста, тиш пойдевори, сут тиш, доимий тиш.

Аннотация: В данной статье речь идет о значении неправильного питания и вредных привычек детей в развитии зубочелюстных аномалий. Прорезывание зубов и правильное развитие детей зависит от родителей и правильного ухода. Поэтому о причинах различных негативных привычек, их развитии у детских зубов и аномалиях зубочелюстной системы.

Ключевые слова: аномалия зуба, фтор, палец, губа, выпад, зубная паста, основание зуба, молочный зуб, постоянный зуб.

Abstract: This article is about the importance of children's improper nutrition and bad habits in the development of dental anomalies. The eruption and proper development of children's baby teeth depends on their parents and proper care. Therefore, various negative habits are the causes of their baby teeth development and dental anomalies.

Keywords: dental anomaly, fluoride, finger, lip, lung, toothpaste, tooth base, baby tooth, permanent tooth.

Соғлом овқатланиш болаларнинг жисмоний ва рухий ривожланиши учун муҳим аҳамиятга эга. Нотўғри овқатланиш одатлари, масалан, углеводларга бой ёки минералларга кам маҳсулотлар истеъмол қилиш, стоматологик муаммолар ва тиш-жоғ аномалияларининг пайдо бўлишига сабаб бўлиши мумкин. Бундан ташқари, болаларда тарқалган зарарли одатлар – сосикча (соска), бармоқ ёки

қалам чайнаш, оғиздан нафас олиш каби хатти-ҳаракатлар ҳам тишларнинг нотўғри ўсишига олиб келади.

Мазкур тадқиқотнинг мақсади болаларда нотўғри овқатланиш ва зарарли одатларнинг тиш аномалиялари ривожланишига таъсирини ўрганишдан иборат. Бу орқали профилактик чора-тадбирларни белгилаш, шунингдек, оналар ва тиббий ходимларнинг бу масалага эътиборини ошириш мақсад қилинган.

Болалар тишларининг саломатлиги беихтиёр биз катталарга яъни оналарга боғлиқ. Шуни ҳам таъкидлаш керакки, боланинг сут тишлари доимий тишларнинг пойдеворини ташкил қилади, гўё келажакда уларнинг ҳолати учун дастурни таййорлайди. Шунинг учун болани эрта ёшдан оғиз бўшлиғи гигиенасига ўргатиш керак. Бу биринчи навбатда, тиш пастаси ва тиш чўткасини тўғри танлашга тегишли. Минтақадаги сувнинг хусусиятларига қараб, фторли ёки фторсиз пасталар тавсия этилади. Кейинги масала эса бу тўғри овқатланиш. Бола нима истеъмол қилаётганини доимо назорат қилиш керак. Конфетлар, чупа-чупс каби ширинликларни бермаган маъқул. Сабаби сўрғич конфетлар узок вақт давомида оғиз бўшлиғида қолиб кетиб, кариеснинг пайдо бўлишига замин яратади. Болаларга қаттиқ мева ва сабзавотларни берсангиз, милкларни чиниқтиради ва чайнаш самарадорлигини оширади, тишларни мустаҳкамлайди, қолаверса, тишларнинг орасини ҳам тозалайди. Бола рационада кўпроқ сутли, гўшти маҳсулотларга бой таомлар бўлсин. Оналарга яна бир муҳим тавсия, болангиз имкони борича ўзи кўпроқ чайнаб есин, аксарият биз оналар чайнаб, ёки майдалаб берамиз. Бу эса нафақат тишларга, балки чайнов мускулларига ҳам таъсир этади. Овқат яхши чайналганда, оғиз бўшлиғи сўлак билан етарли намланганда углеводлар яхши парчаланиб, унинг организмга сингиши яна ҳам ортади. Борди-ю овқат яхши чайналмаса ва оғиз бўшлиғида сўлак билан етарлича намланмаса, меъдада яхши ҳазм бўлмайди, бу бола организмнинг ўсиши билан бирга жисмонан ривожланишини сусайтириб қўяди.

Болалардаги бармоқни, лабни, лунжни ва ҳар қандай нарсаларни сўриш ва тишлаш, сўрғич сўриш, тишларни ғижирлатиш, нотўғри ютиниш ва тил билан тишларни итариш, оғиз орқали нафас олиш, нотўғри – сўзларни талаффузи, пастки жағ ва тилни тинч ҳолатда нотўғри тутиш сингарилар зарарли одатлар бўлиб, болалар бундай ҳолатни асосан 1,5-2 ёшли бўлганда ўрганади бу каби одатлар кўплаб ота-оналарни ташвишга соляпти десам муболаға бўлмайди. Агар сўриш одати 3 ёшгача йўқолиб кетса, пайдо бўлган деформация ўз-ўзидан тузалиб кетади. Бола бу одатини 4-5 ёшгача давом эттирса деформация зўрайиб кетади. Бармоқни сўриш натижасида пастки жағ

юқори жағга нисбатан орқада қолади (прогнатик прикус), пастки ва юқори олдинги тишлар жипслашмайди (очик прикус), пастки жағ бир томонга сурилиб қолади (кийшиқ прикус). Лунжни сўриш одати туфайли ён тишлар ичкари томонга оғади. Ручка, қалам тишлаганда олдинги тишлар соҳасидаги суяк ўсмай қолади, натижада бу тишлар жипслашмайди. Яна бир эътиборли бўлиш керак бўлган жиҳат бу бола ухлаганда оғиз билан нафас олиши, бир қанча ўзгаришларни келтириб чиқаради. Бу вақтда жағ ва юз скелетининг шакли ўзгаради, тиш-жағ аномалиялари пайдо бўлади, юқори жағ тиш ёйи торайиб қолади, талаффуз бузилади, пастки жағ юқори жағга нисбатан орқада туриб қолади ва очик прогнатик прикус пайдо бўлади. Гавдани нотўғри тутишга одатланиш, қадди-қоматнинг ўзгаришига олиб келади. Бошни нотўғри қўйиб ухлаш, чалқанча ётиш, қорин ёки бир ёнбош билан, қўлни бош устига қўйиб, баланд ёки паст ёстикда ётиш одати жағ-юз суякларининг носимметрик ривожланишига, уларнинг торайишига, бир-бирига нисбатан сурилиб қолишига, тез ёки секин ўсишига сабаб бўлади. Тиш-жағ тизими аномалия ва демоформациялари болалар орасида стоматологик касалликлар тарқалиши бўйича иккинчи ўринда туради. Улар чайнаш функцияларига таъсир қилиб, нутқ бузилиши, умуртқа поғонасида ўзгаришлар, бош оғриғи ҳамда эстетик нуқсонларга, инсон салоҳиятини намоён қилишни чекланишига олиб келади, оқибатда ҳаёт сифатини сезиларли равишда пасайтиради. Тиш қаторларидаги нуқсонлар оқибатида функционал окклюзия бузилади. Мушак фаолиятининг ассиметрияси натижасида бўғим бошчасининг ассиметрик жойлашиши кузатилади, нерв охирларининг жароҳати бўғим капсуласи жароҳати, диск атрофи соҳаси жароҳати ва бўғим аъзоларида қон айланишининг бузилишига олиб келади, натижада турли хил оғриқларнинг сабабчиси бўлади. Юз-жағ соҳасида нуқсони бор болалар, ўсмирлар ва ҳатто катта ёшли одамлар кўп гапирмасликка, кулмасликка ҳаракат қиладилар, ийманиб кўпчиликка қўшила олмайдилар. Бу эса уларнинг асаб тизими ишига салбий таъсир кўрсатади.

Хулоса ўринда айтганда болаларда нотўғри овқатланиш ва зарарли одатлар (сосиқча фойдаланиш, бармоқ сўриш, оғиздан нафас олиш) тиш-жоғ аномалиялари ва стоматологик касалликларнинг асосий сабабларидан бири ҳисобланади. Бунда қандли озиқ-овқатлар ва минералларга кам маҳсулотлар истеъмоли кариес ҳамда тиш сиртининг заифлашишига олиб келса, зарарли одатлар чақиш системаси ва тишларнинг нотўғри ривожланишига сабаб бўлади.

Масалани ҳал этиш учун ота-оналар ва тиббиёт ходимларининг маълумотлилигини ошириш, болаларда соғлом овқатланиш маданиятини шакллантириш, зарарли одатларни бартараф этишга қаратилган профилактик

тадбирларни амалга ошириш зарур. Шунингдек, стоматологик касалликларнинг олдини олиш мақсадида мунтазам тиббий кўрик ўтказиш ҳам муҳим аҳамиятга эга.

Бу каби тадбирлар болаларнинг нафақат тишларини, балки умумий соғлиғини мустаҳкамлашга хизмат қилади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. В.А. Геодакян – "Детская стоматология". Москва: Медицина, 2019.
2. И.А. Кассиль ва С.А. Гребенщикова – "Функциональные нарушения челюстно-лицевой системы у детей". Стоматология, 2021.
3. Т.М. Даутов – "Роль питания в формировании зубочелюстных аномалий у детей". Казанский медицинский журнал, 2020.
4. Л.И. Гаврилова – "Неправильные привычки у детей как фактор риска аномалий прикуса". Российская стоматология, 2022.
5. Б.Н. Юдин, Н.А. Дроботенко – "Здоровое питание и профилактика стоматологических заболеваний". Педиатрия, 2021.
6. Д.А. Чекалина – "Кариес и неправильное питание у детей: взаимосвязь и профилактика". Стоматологический вестник, 2020.
7. E. Zarco et al. – "Impact of Dietary Habits on Malocclusion in Children". European Journal of Paediatric Dentistry, 2022.
8. K.M. Lemos et al. – "Pacifier Use and Oral Malformations: Myths and Facts". Journal of Dentistry for Children, 2021.
9. О.А. Бережной – "Сосание пальцев и его влияние на формирование челюстных аномалий". Педиатрия, 2020.
10. L. Proffit, W.R. Fields – "Contemporary Orthodontics". Elsevier, 2020.