

## РОЛЬ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Абдуазимова-Озсойлу Л.А.

Ишанова М.К.

Мазифарова К.Р.

Ташкентский Государственный Стоматологический Институт

### АННОТАЦИЯ

Здоровье современного человека на 60% зависит от образа жизни. При этом здоровый образ жизни определяет не только отсутствие болезней, но и оптимальное функционирование всех органов и систем, в том числе и полости рта. Чудеса современной стоматологии поражают воображение, на корне можно создать зуб, который никто не отличит от настоящего. Имплантация и протезирование делают семимильные шаги, однако все равно в моде здоровые настоящие зубы, пусть даже и не ослепительно белого оттенка. Как их сохранить на долгие годы, чтобы в старости не нуждаться в искусственных зубах? Старое доброе правильное питание на первый взгляд просто скучно. Рациональное питание - одна из составных частей здорового образа жизни, непосредственно влияющая на здоровье полости рта. Но если задуматься – оно позволит не только сохранить зубы здоровыми, но и долгие годы сохранять изящную фигуру.

Закладка зубов и развитие всего жевательного аппарата происходят во внутриутробном периоде (на 6-7 неделе). Оптимальные условия для правильного их формирования - сбалансированное питание беременной женщины. Оно должно быть оптимальным по качественному и количественному составу пищевых веществ, особенно белков (растительного и животного происхождения), витаминной обеспеченности и содержанию минеральных элементов.

Потребность в минеральных веществах и витаминах, участвующих в формировании эмали: Са – 1300 мг., Р — 1000 мг., F — 4,0 мг., вит. D – 12,5 мкг. (500 ME), вит. B1 – 1,7 мг, B2 – 2 мг, B12 – 3,5 мкг, С – 100 мг (8) в сутки.

Источниками поступления в организм вышеуказанных минеральных веществ являются следующие продукты питания:- кальций – молоко и молочные продукты, орехи, зелень, рыба;- фосфор – также молочные продукты, особенно сыры (до 600мг), яйца и яичные продукты (в желтке 470 мг, в яичном порошке 786 мг), бобовые, мясо, рыба, икра и хлебопродукты. Однако усвоение его из злаков затруднено. - фтор – морская рыба, хлеб из муки грубого помола, орехи,

чай, минеральная вода. Как правило,  $\frac{2}{3}$  фтора усваивается из воды. На территории Республики Беларусь, эндемичной по фтору, широко используется фторирование соли.

Витамины, участвующие в профилактике заболеваний полости рта, можно получить со следующими продуктами питания:

- витамин С – продукты растительного происхождения: фрукты, ягоды, овощи;
- витамин В1 – хлеб, зерновые, картофель. Наибольшую ценность представляют хлебные изделия из муки грубого помола;
- витамин В2 – дрожжи (2-4 мг), яичный белок (0,52 мг), молоко (0,2 мг), мясо, рыба, печень, почки;
- витамин В12 – продукты животного происхождения: печень, почки, свежее мясо (1-3 мкг), яичный желток (1,4 мкг), молоко (0,2-0,3 мкг);
- витамин К – печень животных и овощи (капуста, шпинат, томаты, тыква, зелень);
- витамин D – рыбий жир, печень рыб, икра, красная рыба, яйца, молоко, сметана.

После рождения ребенка продолжается закладка, формирование и минерализация большинства постоянных зубов, что также требует внимательного отношения к характеру питания.

С появлением малыша мама должна приложить все возможные усилия для того, чтобы ее ребенок находился на грудном вскармливании. Это важно и потому, что грудное молоко - самый ценный источник питательных, защитных и др. веществ. Молочные продукты способствуют гармоничному росту и развитию ребенка. Они поставляют организму кальций - основные «кирпичики», из которых строятся зубы и кости. Поэтому кормящим матерям требуется дополнительное количество минеральных веществ и витаминов, желательно в виде молочных продуктов, овощей и фруктов.

Потребности женщины во время кормления ребенка в данных веществах составляют: Са – 1400 мг, Р —1000 мг., F — 4,0 мг., вит. D – 12,5 мкг.(500 МЕ), вит. В1 – 1,8 мг, В2 – 2,1 мг, В12 – 3,5 мкг, С – 120 мг в сутки.

Привычку употреблять кисломолочные продукты нужно формировать с младенчества. В 6-8 месяцев малыш должен получать кефир, чуть позже творог, сыр. До 2,5 лет у ребенка происходит основная закладка и формирование зачатков постоянных зубов, поэтому необходимо, чтобы продукты, поставляющие кальций, были в рационе ежедневно.

В суточный рацион ребенка 1–3 лет обязательно должны быть включены молоко (не менее 700 г), творог (35–40 г), овощи (не менее 150 г помимо

картофеля), а также фрукты (не менее 100 г). Количество сахара не должно превышать 60 г, а сладостей – не более 10 г в день. Ограничение углеводов в питании детей как грудного, так и более старшего возраста и замена сахара некариесогенными продуктами (сорбит, ксилит) в детских пищевых смесях и кондитерских изделиях, является достаточно эффективным направлением в профилактике кариеса у детей.

Дети во многом берут пример с родителей, поэтому здоровое питание подрастающего поколения обусловлено правильным питанием взрослых. Сложно уговорить ребенка питаться правильно, если сами вы каждый день едите жареную картошку. Важно правильно составить рацион всей семьи, периодически говорить с детьми о преимуществах здорового питания. Главное не сдаваться, если ребенок продолжает упрямяться и отказывается есть то, что вы предлагаете. Попробуйте вместе с ребенком пойти в магазин и предложить ему выбрать, например, фрукты – не удивляйтесь выбору ребенка, возможно, детский организм сам подсказывает, чего именно ему не хватает. Если родители употребляют фрукты и овощи, то вероятность того, что их дети предпочтут то же самое меню, возрастает. Проявите свою креативность в создании разноцветных картин из продуктов, например, паровозик или улыбающиеся мордочки.

Старайтесь заменять сладости фруктами. Можно использовать и сухофрукты: курага, чернослив, финики, инжир по сладости практически не уступают конфетам, но пользы детскому организму они принесут гораздо больше. Во-первых, сухофрукты не испортят зубы, во-вторых, сахара, которые содержатся в них, быстро усваиваются в организме, не откладываясь в лишний жир. Фрукты вы можете позволять ребенку есть в достаточном количестве в качестве десерта после основного приема пищи. Между прочим, бананы, сладкие яблоки, виноград тоже могут заменить конфеты. Но это не значит, что сладости детям давать совсем не стоит. Зефир, пастила, мармелад, цукаты, домашняя выпечка, в которой нет никаких вредных добавок – всем этим можно иногда баловать ребенка. Но только после еды в качестве десерта и в небольших количествах. Никогда не поощряйте ребенка сладостями. Продукты вообще не должны быть предметом для поощрения, ребенок должен понимать, что еда – это то, что помогает пополнять запасы энергии в организме. И отношение к продуктам должно быть соответственное.

Школьный возраст совпадает со сменой временных зубов на постоянные. Прорезывание зубов и созревание (дополнительная минерализация) эмали продолжаются в основном до 15–17 лет. Это необходимо учитывать при определении оптимального пищевого рациона школьника, который должен

включать достаточное количество овощей, фруктов, богатых витаминами и минеральными солями. Хлебобулочные и макаронные изделия, крупы, углеводы не должны превышать рекомендуемые нормы.

Многие дети не уделяют должного внимания правильному питанию и утоляют голод перекусами, употребляя в пищу вредные для здоровья продукты, которые покупают на деньги, выданные родителями для питания в столовой. Под давлением телевизионной рекламы представление детей о питании изменилось в худшую сторону. Дети не желают кушать в столовой и отдают предпочтение чипсам, гамбургерам, сосискам в тесте, картошке фри, шоколадным батончикам и газированным напиткам. Перекусывая сухомяткой, мозг ребенка получает ложный сигнал, что он сыт. У ребенка пропадает аппетит, а нужных организму питательных веществ, микроэлементов и витаминов он не получает.

Весьма важным аспектом питания, обеспечивающим профилактику стоматологических заболеваний, является повышение самоочищения полости рта, тренировка жевательного аппарата и стимуляция слюноотделения. У современного человека самоочищение затруднено, что связано с характером пищи, значительная часть которой мягкая, легко прилипает и скапливается в ретенционных пунктах полости рта. К продуктам, используемым для коррекции самоочищения полости рта, относятся все твердые овощи и фрукты: яблоки, редис, морковь. Для тренировки жевательного аппарата рекомендуется употреблять твердую и сухую пищу: горбушка хлеба, сухари, натуральное мясо, сухая колбаса и рыба. Слюноотделение повышает грубая волокнистая пища, особенно острая, кислая, кисло-сладкая.

Основные правила «культуры потребления углеводов»:

- а) не есть сладкое на ночь;
- б) не употреблять сладкое как последнее блюдо при приеме пищи;
- в) не есть сладкое между приемами пищи;
- г) если нарушено какое-либо из трех правил, необходимо почистить зубы или прополоскать полость рта.

Вышеуказанные правила не представляют сложности в исполнении и не требуют материальных затрат, в связи с чем оптимальны для профилактики стоматологических заболеваний в любом возрасте.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ: (REFERENCES)**

1. Абдуазимова Л.А. и др. Усовершенствование методов лечения кариеса и его осложнений // Вестник науки и образования, 2022. № 2-1 (122). С. 75-80.
2. Абдуазимова Л.А., Мухторова М.М. Оценка состояния заболеваемости кариесом в

- детском возрасте // Вестник науки и образования, 2021. № 13-2 (116). С. 16-22.
3. Абдуазимова-Озсуйлу Л.А. и др. Проблемы инновационного образования в медицине // Вестник науки и образования, 2021. № 15-2 (118). С. 50-56.
4. Абдуазимова Лола Абролходжаевна, Джалилова Шаходат Абраровна, Мухторова Мадина Мухторовна. Современные методы лечения кариеса у детей // Вестник науки и образования, 2022. №6-1 (126). [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyye-metody-lecheniya-kariesa-u-detey/> (дата обращения: 31.08.2022).
5. Абдуазимова Л.А., Раджапова Ф.Р., Маматкулов Ш.А. Клиническое обоснование применение герметиков для профилактики кариеса постоянных зубов у детей // Авиценна, 2020. № 60. С. 15-23.
6. Абдуазимова Л., Ризаев Э., Дустмухаммедов Э. Оптимизация инновационного образования в медицинских вузах // Stomatologiya, 2018. Т. 1. № 2 (71). С. 8-11.
7. Абдуазимова-Озсуйлу Л.А. и др. Проблемы инновационного образования в медицине // Вестник науки и образования, 2021. № 15-2 (118). С. 50-56.
8. Абдуазимов А.А., Абдуазимова Л.А. Инновационный подход к оказанию стоматологической помощи детям // актуальные вопросы стоматологии, 2017. С. 19-23
9. Азимов Б.С., Абдуазимова Л.А., Мухторова М.М. Методы активного обучения в преподавании профессиональных знаний и умений на кафедре детской терапевтической стоматологии // Вестник Ташкентской медицинской академии, 2019. Т. 3. С. 8-13.
10. Абдуазимова-Озсойлу Л. А., Суннатова М. А., Мазифарова К. Р. Инновационный Подход В Учебном Процессе На Кафедре Детской Терапевтической Стоматологии // AMALIY VA TIBBIYOT FANLARI ILMIY JURNALI. – 2023. – Т. 2. – №. 2. – С. 104-106.
11. Абдуазимова Л. А. и др. Усовершенствование методов лечения кариеса и его осложнений // Вестник науки и образования. – 2022. – №. 2-1 (122). – С. 75-80.
12. Маматсолиева Д. З., Маматкулов Ш. А., Мазифарова К. Р. Гингивит У Детей И Подростков // Research Journal of Trauma and Disability Studies. – 2023. – Т. 2. – №. 2. – С. 60-64.
13. Abduazimova-Ozsoylu L. A., Xushboqova S. A., Mazifarova K. R. BOSHLANG ‘ICH MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA TISH KARIESINING DIAGNOSTIKASI VA KURSINING XUSUSIYATLARI // Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 1. – С. 123-127.
14. Абдуазимова-Озсойлу Л. А., Джалилова Ш. А., Мазифарова К. Р. Особенности Лечения Кариеса Зубов У Детей Раннего И Дошкольного Возраста

//Central Asian Journal of Medical and Natural Science. – 2023. – Т. 4. – №. 1. – С. 119-122.

15. Абдуазимова Л. А., Джалилова Ф. Р., Мазифарова К. Р. АЛГОРИТМИТИЗАЦИЯ ДИАГНОСТИКИ ЛЕЧЕНИЯ КАРИЕСА У ДЕТЕЙ

//Стоматология-наука и практика, перспективы развития. – 2018. – С. 9-11.

16. Абдуазимова Л., Икромхужаева У. Влияние заболеваний полости рта на сердечную деятельность в детском возрасте //Дни молодых учёных. – 2022. – №. 1. – С. 175-176.

17. Муртазаев С. и др. Распространенность заболеваний пародонта у детей в пубертатный период // Stomatologiya, 2019. Т. 1. № 4 (77). С. 43-44.