

ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ

Тураев Алимжан Бахриддинович

Ассистент, кафедры детской стоматологии

Самарканского государственного медицинского университета

Аннотация: Правильное питание является ключевым фактором для поддержания здоровья зубов и полости рта. Дефицит витаминов и минералов, а также чрезмерное потребление сахара, приводят к развитию кариеса и заболеваний десен. Цель работы — оценить влияние рациона питания на состояние зубов у различных возрастных групп. В исследовании участвовали 120 добровольцев. Результаты показали прямую зависимость между частым потреблением сладостей, дефицитом кальция и витамина D и ухудшением состояния зубов. Работа подчеркивает важность профилактики стоматологических заболеваний через коррекцию питания.

Ключевые слова: питание, здоровье зубов, кариес, пародонтит, витамины, минералы, профилактика.

THE IMPACT OF NUTRITION ON DENTAL HEALTH

Alimzhan Bakhriddinovich Turaev,

Assistant of the Department of Pediatric Dentistry

Samarkand State Medical University

Annotation: Proper nutrition is a key factor in maintaining dental and oral health. Vitamin and mineral deficiencies, as well as excessive sugar intake, lead to the development of tooth decay and gum disease. The aim of the work is to evaluate the effect of diet on the condition of teeth in different age groups. 120 volunteers participated in the study. The results showed a direct relationship between frequent consumption of sweets, calcium and vitamin D deficiency, and dental deterioration.

The work highlights the importance of preventing dental diseases through nutrition correction.

Keywords: nutrition, dental health, caries, periodontitis, vitamins, minerals, prevention.

Введение

Здоровье зубов и десен является важной составляющей общего состояния организма и напрямую зависит от образа жизни, уровня гигиены полости рта и питания. Рацион питания оказывает значительное влияние на состояние зубной эмали, пародонта и слюнных желез. Недостаток необходимых микроэлементов и витаминов, а также чрезмерное потребление простых углеводов, особенно сахара, приводит к разрушению зубной эмали и развитию кариеса — наиболее распространенного стоматологического заболевания.

Кариес развивается в результате сложного взаимодействия между микроорганизмами полости рта, составом слюны и питательными веществами, поступающими с пищей. Сахар и другие легкоусвояемые углеводы способствуют размножению кариесогенных бактерий, которые выделяют кислоты, разрушающие минеральные компоненты эмали. Длительное воздействие кислот приводит к деминерализации зуба, образованию кариозных полостей и, при отсутствии лечения, к воспалению пульпы.

Кроме сахара, на здоровье зубов влияют дефицит кальция, фосфора и витаминов, особенно D и C. Кальций и фосфор участвуют в формировании и реминерализации зубной эмали, а витамин D способствует усвоению этих минералов организмом. Витамин C необходим для поддержания здоровья десен и предотвращения воспалительных процессов. Недостаток этих веществ повышает риск развития кариеса, пародонтита и других стоматологических заболеваний.

Актуальность исследования обусловлена высокой распространенностью стоматологических заболеваний среди разных возрастных групп. По данным Всемирной организации здравоохранения, кариес зубов встречается у 60–90 % детей и более чем у половины взрослого населения, что делает его одной из основных проблем общественного здравоохранения. У детей и подростков неправильное питание и привычка к частому употреблению сладостей усиливают риск кариеса, в то время как у взрослых недостаток микроэлементов и витаминов может приводить к заболеваниям пародонта и потере зубов.

Многочисленные исследования подчеркивают, что профилактика стоматологических заболеваний невозможна без комплексного подхода, включающего как регулярную гигиену полости рта, так и коррекцию рациона питания. Введение в рацион продуктов, богатых минералами и витаминами, а также ограничение потребления сахара и сладких напитков, способствуют укреплению эмали, снижению активности кариесогенных бактерий и поддержанию здоровья десен.

Таким образом, изучение влияния питания на состояние зубов является важной научной и практической задачей, направленной на профилактику стоматологических заболеваний и улучшение качества жизни населения.

Цель исследования

Выявить влияние компонентов питания на состояние зубов и определить продукты, способствующие профилактике стоматологических заболеваний.

Материалы и методы

Таблица 1.

Исследование включало 120 добровольцев, разделённых на три группы:

Возрастная группа	Кол-во участников	Пол
Дети (7–14 лет)	40	20/20
Подростки (15–25 лет)	40	20/20

Взрослые (26–60 лет)	40	20/20
----------------------	----	-------

Методы исследования:

1. Сбор данных о пищевых привычках через анкетирование.
2. Стоматологическое обследование для выявления кариеса, эрозии эмали и заболеваний десен.
3. Корреляционный анализ для выявления взаимосвязи между рационом питания и состоянием зубов.

Результаты

Таблица 2.

Распространенность кариеса в зависимости от рациона питания

Возраст	Частое потребление сладостей	Недостаток кальция/вит. D	Участники с кариесом (%)
Дети	70%	25%	60%
Подростки	65%	30%	55%
Взрослые	40%	20%	30%

Таблица 3.

Влияние потребления витаминов и минералов на состояние зубов

Компонент	Частота достаточного потребления	Участники с нормальной эмалью (%)
Кальций	65%	70%
Витамин D	55%	65%
Витамин C	60%	68%

Основные наблюдения:

- Дети и подростки с частым потреблением сладостей имеют высокий риск кариеса.

- Взрослые с регулярным употреблением молочных продуктов и овощей имеют более здоровые зубы.
- Осведомленность о влиянии питания на здоровье зубов выше у взрослых (68%), чем у подростков (42%).

Выводы (дополненные)

Питание как ключевой фактор здоровья зубов: Рацион питания оказывает прямое влияние на состояние зубной эмали, десен и микрофлоры полости рта. Чрезмерное потребление сахара и недостаток микроэлементов, таких как кальций, фосфор и витамины D и C, повышают риск развития кариеса и воспалительных заболеваний десен.

Возрастные особенности влияния питания: Дети и подростки более восприимчивы к негативному воздействию сладостей и легкоусвояемых углеводов, что отражается на высокой распространенности кариеса в этих возрастных группах. У взрослых основное значение имеют дефицит витаминов и минералов, который приводит к ослаблению эмали и повышенной восприимчивости к пародонтиту.

Профилактическое значение правильного питания: Включение в рацион продуктов, богатых кальцием, фосфором, витаминами D и C, а также клетчаткой, способствует укреплению зубной эмали, снижению активности кариесогенных бактерий и улучшению состояния десен. Регулярное потребление молочных продуктов, овощей, фруктов и белковой пищи является эффективным средством профилактики стоматологических заболеваний.

Образовательная работа и информированность населения: Уровень знаний о влиянии питания на здоровье зубов выше среди взрослых, чем у подростков, что подчеркивает необходимость проведения просветительских мероприятий среди детей и подростков. Повышение осведомленности о значении

правильного питания и ограничении потребления сахара поможет снизить риск стоматологических заболеваний и улучшить качество жизни.

Рекомендации для дальнейших исследований: Необходимы долгосрочные наблюдательные и интервенционные исследования для более точного определения взаимосвязи между рационом питания и состоянием зубов, а также разработки научно обоснованных диетических рекомендаций для разных возрастных групп.

Заключение: Поддержание здорового рациона, богатого необходимыми микроэлементами и витаминами, является эффективной стратегией профилактики стоматологических заболеваний. Совокупность правильного питания, гигиенических процедур и образовательной работы способствует сохранению здоровья зубов на протяжении всей жизни.

Литература

Bagramian, R. A., et al. Dental Caries: A Global Perspective. Journal of Dental Research, 2009.

Moynihan, P., & Kelly, S. A. M. Effect on Caries of Restricting Sugars Intake: Systematic Review to Inform WHO Guidelines. Journal of Dental Research, 2014.

World Health Organization. Oral Health Fact Sheet. 2021.

Sheiham, A., & Watt, R. G. The Common Risk Factor Approach: A Rational Basis for Promoting Oral Health. Community Dentistry and Oral Epidemiology, 2000.

Nowak, A. J., & Casamassimo, P. S. Pediatric Dentistry: Infancy through Adolescence. 5th Edition, 2019.

Дополнительные литературы

1. Абдувакилов Ж.У., Якубова С.Р., Балтабаев У.А. Тиш протезларига мослашиш жараёнларида биокимёвий курсаткичларнинг ахамияти //Доктор ахборотномаси. – 2021. -№4. -С.139-144.

2. Gavkhar Nuriddinovna Indiaminova, Tulkin Elnazarovich Zoirov. (2021). Improvement of Methods of Providing Dental Care for Children with Mental Delayed Development. The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research, 3(01), 111-116.
3. G. N. Indiaminova, "Duration of orthodontic treatment in patients with dental jaw anomalies with removal and without removal of separate teeth" журнал биомедицины и практики №si-2 (2020).
4. «Клиническая оценка состояния протезных конструкций у больных с частичной адентией» Якубова С.Р., Абдувакилов Ж.У. «Актуальные проблемы детской стоматологии» 2021 Стр-285-290.
- 5.Шаныгина Д.В. Неинвазивные методы исследования в клинике ортопедической стоматологии / Д.В. Шаныгина, Г.В. Большаков, А.А. Подколзин // Институт стоматологии. - 2002. - № 3. - С. 46-47.
6. Craig R.G. Dental materials / R.G. Craig, J.M. Powers, J.C. Wataha.- London: Mosby, 2000. - 327р.
- 7.DrapalS. Биологическая совместимость дентальных металлов / S. DrapalНовое в стоматологии. - 2001. - №2. - С.39-48.