www.wordlyknowledge.uz Volume: 3, Issue: 1, 2023

ИЗМЕНЕНИЯ ПОЛОСТИ РТА ПРИ ГИПО-И АВИТАМИНОЗЕ

Рахмонова Бахора Каххоровна

Марупова Мадина Хикматуллаевна

Муроджон Хужакулов Сохиб Ўгли

Самаркандский государственный медицинский университет

Аннотация:В данной статье мы более подробно рассмотрим, какие изменения происходят в полости рта при гипо- и авитаминозе, как витаминные недостатки влияют на здоровье зубов, десен и слизистой оболочки, и как можно поддерживать здоровье устной полости через правильное питание и уход за полостью рта. Исследование этих аспектов имеет важное значение не только для стоматологии, но и для общего здоровья человека. Понимание влияния питания и уровня витаминов на состояние устной полости может помочь предотвратить множество заболеваний и проблем, связанных с зубами и деснами, а также способствовать общему улучшению здоровья организма.

Ключевые слова:здоровье полости рта, гиповитаминоз, авитаминоз, витамины, минералы, дёсна, зубная эмаль, стоматит, заболевания полости рта, питание, витаминные комплексы, стоматолог, профилактика, регулярные осмотры.

Как важную часть нашего здоровья следует рассматривать состояние полости рта? И что происходит с нашими устами и зубами в условиях гипо- и авитаминоза? Эти вопросы становятся все более актуальными в контексте общего здоровья человека. Изучение изменений, происходящих в полости рта при недостатке витаминов и минералов, играет важную роль в понимании влияния питания на наше здоровье. В последние годы стало очевидным, что недостаток определенных витаминов и минералов может оказать серьезное воздействие на состояние полости рта. Гипо- и авитаминоз могут привести к различным изменениям, начиная от воспалительных процессов десен и заканчивая нарушениями в структуре и состоянии зубов. Один из самых значимых аспектов гипо- и авитаминоза связан с состоянием зубов. Недостаток определенных витаминов, таких как витамин C, D или кальция, может привести к дефектам в развитии зубов, ухудшению их качества, а также увеличению риска возникновения кариеса.

Кроме того, витаминные недостатки могут вызвать разнообразные изменения в слизистой оболочке полости рта. Например, недостаток витамина B2 (рибофлавина) может привести к появлению трещин на губах и уголках рта, что может стать входом для различных инфекций. Недостаток витамина B3 (ниацина) может вызвать появление язв на слизистой оболочке. Важно также отметить, что гипо- и авитаминоз оказывают негативное воздействие на общее здоровье десен. Недостаток витамина C, например, может привести к кровоточивости десен, что может быть признаком начальной стадии заболеваний десен, таких как гингивит. Также следует отметить, что питание играет ключевую роль в поддержании здоровья полости рта. Некоторые витамины и минералы необходимы для поддержания здоровья десен, укрепления зубов и предотвращения развития кариеса. Поэтому правильное и сбалансированное питание играет важную роль в поддержании здоровья наших уст.

Как известно, питание играет важнейшую роль в поддержании здоровья человека. Недостаток определенных витаминов и минералов может привести к различным нарушениям в организме, включая изменения в полости рта. Гипо- и авитаминоз – это состояния, вызванные недостатком или полным отсутствием определенных витаминов в

www.wordlyknowledge.uz Volume: 3, Issue: 1, 2023

организме. Они оказывают значительное влияние на состояние здоровья полости рта, вызывая различные изменения, которые важно знать и учитывать. Одним из важных витаминов, влияющих на здоровье полости рта, является витамин С, или аскорбиновая кислота. Недостаток этого витамина может привести к развитию заболевания скорбута, которое проявляется в язвенных поражениях слизистой оболочки полости рта, кровоточивости десен и даже потере зубов. Важно включать в рацион питания продукты, богатые витамином С, такие как цитрусовые, красный перец, клубника и брокколи, чтобы избежать подобных проблем.

Другим важным витамином является витамин D, который не только влияет на здоровье костей, но также играет роль в поддержании здоровья десен. Недостаток этого витамина может привести к развитию пародонтита, воспалительного заболевания, поражающего десны и поддерживающие их ткани. Чтобы поддерживать здоровье полости рта, важно употреблять продукты, богатые витамином D, такие как масло печени трески, желток яиц, сардины, а также обеспечивать достаточное пребывание на солнце, так как витамин D синтезируется под воздействием ультрафиолетовых лучей. Безусловно, витаминами не ограничивается список питательных веществ, важных для здоровья полости рта. Витамины группы В, такие как В2 (рибофлавин), В3 (ниацин) и В12, также играют важную роль. Недостаток этих витаминов может привести к язвам на слизистой оболочке полости рта, воспалению десен и другим проблемам.

Витамин D и минерализация зубов. Витамин D играет ключевую роль в минерализации зубов. Его недостаток может привести к деминерализации зубов, что способствует развитию кариеса. Кроме того, витамин D улучшает абсорбцию кальция и фосфора, что также важно для здоровья зубов и десен.

Витамин К и заживление слизистой оболочки. Витамин К играет роль в процессах заживления, в том числе при мелких повреждениях слизистой оболочки полости рта. Его дефицит может замедлить процессы регенерации и увеличить время заживления.

Сухость слизистой оболочки. Сухость слизистой оболочки полости рта часто является результатом дефицита витамина А. Недостаток этого витамина может привести к изменениям в секреции слюны, что в свою очередь вызывает сухость. Сухость рта не только создает дискомфорт, но и увеличивает риск развития кариеса и других заболеваний полости рта.

Изменения в зубной эмали. Недостаток витаминов группы В может привести к изменениям в структуре зубной эмали. Это делает зубы более уязвимыми перед атакой кислот, увеличивая риск образования кариеса. Пациенты с гиповитаминозами В-группы также могут столкнуться с чувствительностью зубов.

Кровоточивость десен. Недостаток витамина С часто сопровождается кровоточивостью десен. Этот витамин не только поддерживает здоровье десен, но и участвует в процессах свертывания крови. Недостаток витамина С может привести к образованию пародонтальных карманов и ухудшению общего состояния десен.

Деминерализация зубов. Недостаток витамина D связан с деминерализацией зубов. Этот процесс делает зубы более уязвимыми перед воздействием кислот и может привести к развитию кариеса. Важно поддерживать достаточный уровень витамина D для поддержания здоровья зубов.

www.wordlyknowledge.uz Volume: 3, Issue: 1, 2023

Сбалансированное питание богатое витаминами и минералами – основа для здоровья полости рта. Включение в рацион свежих фруктов, овощей, молочных продуктов, рыбы, орехов и зелёных листьев позволяет получить необходимые питательные вещества для поддержания здоровья рта. В случае недостатка определённых витаминов или минералов, врач может порекомендовать приём витаминных комплексов. Однако важно следовать инструкциям врача и не превышать дозировку, так как избыток определённых витаминов также может негативно отразиться на здоровье. Помимо правильного питания и приёма витаминов, регулярные посещения стоматолога помогают своевременно выявлять и предотвращать различные проблемы полости рта. Раннее обнаружение заболеваний позволяет эффективнее их лечить.

Заключение. Гипо- и авитаминозы могут оказать значительное воздействие на здоровье полости рта. Недостаток определенных витаминов может привести к различным изменениям, включая сухость слизистой оболочки, ухудшение состояния зубной эмали, кровоточивость десен и даже деминерализацию зубов. Поддержание баланса витаминов через разнообразное питание или прием специальных добавок играет важную роль в поддержании здоровья полости рта и всего организма. Кроме витаминов, минералы также необходимы для поддержания здоровья полости рта. Например, цинк является важным минералом, способствующим заживлению ран, включая раны на слизистой оболочке полости рта. Недостаток цинка может привести к медленному заживлению язв и ран в устной полости. Помимо диеты, ведущей к недостатку витаминов и минералов, другие факторы также могут повлиять на здоровье полости рта. Например, курение может ухудшить состояние десен, уменьшив кровоток и снизив иммунитет в устной полости. Также, стресс может оказать отрицательное влияние на общее состояние здоровья полости рта, усиливая воспалительные процессы и замедляя заживление. Чтобы поддерживать здоровье полости рта при гипо- и авитаминозе, важно следить за своим рационом, включая разнообразные питательные продукты, богатые витаминами и минералами. Регулярные походы к врачу-стоматологу также важны для профилактики и своевременного выявления проблем. Уделяйте внимание своему здоровью и питанию – это ключевые моменты для обеспечения здоровья не только устной полости, но и всего организма.

Использованная литература:

1. Kakharovna R. B., Mekhrojiddinovich B. X. MODERN ENDOSCOPIC SURGERY ON THE FACE AND JAW ACHIEVEMENTS AND DISADVANTAGES //O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI. – 2023. – Т. 2. – №. 17. – С. 136-141.

2. Kakhorovna R. B. et al. IMPROVING THE SURGICAL METHOD OF SCAR MICROSTOMY //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2023. – Т. 11. – №. 9. – С. 300-304.

3. Kakhkhorovna R. B. et al. CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE DISSEMINATED PERIODONTITIS IN INFECTED PATIENTS Entry //Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities. – 2023. – Т. 11. – №. 4. – С. 2095-2103.

4. Рахманова Б. К. и др. ДОСТИЖЕНИЯ И НЕДОСТАТКИ СОВРЕМЕННОЙ ЭНДОСКОПИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ ЛИЦА И ЧЕЛЮСТИ //O'ZBEKISTONDA

www.wordlyknowledge.uz Volume: 3, Issue: 1, 2023

FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI. – 2023. – T. 2. – №. 17. – C. 129-. 135.

5. Kakharovna R. B., Mekhrojiddinovich B. X. MODERN ENDOSCOPIC SURGERY ON THE FACE AND JAW ACHIEVEMENTS AND DISADVANTAGES //O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI. – 2023. – T. 2. – №. 17. – C. 136-141.

6. Kaxxarovna R. B. et al. YUZ VA JAGDA ZAMONAVIY ENDOSKOPIK JARROHLIKNING YUTUQ VA KAMCHILIKLARI //Journal of Integrated Education and Research. – 2023. – T. 2. – №. 1. – C. 72-76.

7. Kakhorovna R. B. et al. IMPROVING THE SURGICAL METHOD OF SCAR MICROSTOMY //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2023. – T. 11. – №. 9. – C. 300-304.

8. Makhmudovna T. M. et al. THE COURSE OF MALFORMATION AND CORNEAL EROSION IN TUBERCULOSIS PATIENTS //Open Access Repository. – 2023. – T. 4. – №. 03. – C. 60-66.