https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

Qo’qon Universiteti Andijon filiali Tibbiyot fakulteti

Stomatologiya yo’nalishi talabasi **Baxodirova Komilabegim**

Komilabakhadirova@gmail.com

TO’G’RI OVQATLANISH VA TISH SALOMATLIGI

Annotatsiya. To'g'ri ovqatlanish umr bo'yi og'iz va tish salomatligini saqlashda muhim rol o'ynaydi. Parhez tanlovi tishlarning rivojlanishi, yaxlitligi va chidamliligiga hamda og'iz to'qimalarini qo'llab-quvvatlashga, shuningdek, og'iz mikrobiomining muvozanatiga bevosita ta'sir qiladi. Kaltsiy, fosfor, D vitamini va ftorid kabi ozuqa moddalari tish mineralizatsiyasi va emal mustahkamligi uchun juda muhimdir, A va S vitaminlari esa sog'lom shilliq qavat to'qimalari va periodontal yaxlitlikka hissa qo'shadi. Aksincha, tozalangan shakar va kislotali ovqatlarni haddan tashqari iste'mol qilish bakteriyalar o'sishi va kislota ishlab chiqarilishini osonlashtirish orqali tish kariesi, emal eroziyasi va periodontal kasallikni kuchaytiradi. Ushbu maqolada ovqatlanish va tish salomatligi o'rtasidagi bog'liqlik o'rganiladi, ma'lum ozuqa moddalari, ovqatlanish odatlari va ovqatlanish odatlarining og'iz kasalliklarining oldini olishga ta'siri ta'kidlanadi. To'g'ri ovqatlanishning rolini tushunish samarali profilaktika strategiyalarini qo'llab-quvvatlashi va umumiy og'iz va tizimli salomatlikni yaxshilashi mumkin.

Kalit so'zlar. To'g'ri ovqatlanish; Tish salomatligi; Og'iz salomatligi; Parhez va tishlar; Tish kariesi; Periodontal salomatlik; Mikroelementlar

Аннотация. Правильное питание играет жизненно важную роль в поддержании здоровья полости рта и зубов на протяжении всей жизни. Выбор продуктов питания напрямую влияет на развитие, целостность и прочность зубов, а также на состояние тканей полости рта и баланс микробиома. Такие питательные вещества, как кальций, фосфор, витамин D и

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

фтор, необходимы для минерализации зубов и прочности эмали, в то время как витамины А и С способствуют здоровью слизистых оболочек и целостности пародонта. И наоборот, чрезмерное потребление рафинированного сахара и кислых продуктов может способствовать развитию кариеса, эрозии эмали и заболеваний пародонта, стимулируя рост бактерий и выработку кислоты. В данной статье рассматривается взаимосвязь между питанием и здоровьем зубов, подчеркивая роль конкретных питательных веществ, пищевых привычек и моделей питания в профилактике заболеваний полости рта. Понимание роли правильного питания может способствовать разработке эффективных стратегий профилактики и улучшению общего состояния здоровья полости рта и организма в целом.

Ключевые слова: Правильное питание; Здоровье зубов; Здоровье полости рта; Диета и зубы; Кариес; Пародонтит; Микронутриенты

Abstract. Proper nutrition plays a vital role in maintaining oral and dental health throughout life. Dietary choices directly affect the development, integrity, and strength of teeth and the support of oral tissues, as well as the balance of the oral microbiome. Nutrients such as calcium, phosphorus, vitamin D, and fluoride are essential for tooth mineralization and enamel strength, while vitamins A and C contribute to healthy mucosal tissues and periodontal integrity. Conversely, excessive consumption of refined sugars and acidic foods can promote dental caries, enamel erosion, and periodontal disease by facilitating bacterial growth and acid production. This article examines the relationship between nutrition and dental health, highlighting the role of specific nutrients, dietary habits, and dietary patterns in preventing oral diseases. Understanding the role of proper nutrition can support effective prevention strategies and improve overall oral and systemic health.

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

Keywords. Proper nutrition; Dental health; Oral health; Diet and teeth; Dental caries; Periodontal health; Micronutrients

Kirish

Og'iz salomatligi tizimli salomatlik bilan uzviy bog'liq bo'lib, ovqatlanish tish yaxlitligi va kasalliklarga moyillikning eng muhim o'zgartirilishi mumkin bo'lgan omillaridan biridir. Dunyo miqyosida tish kariesi eng keng tarqalgan yuqumsiz kasallik bo'lib qolmoqda, parhez va xulq-atvor aralashuvlari orqali oldini olish mumkin bo'lsa-da, barcha yosh guruhlarida taxminan 2,5 milliard kishiga ta'sir qiladi.

Ilmiy dalillar shuni ko'rsatadiki, parhez iste'mol qilish chastotasi va tarkibi og'iz mikrobial ekologiyasiga, emalning demineralizatsiyasiga va periodontal to'qimalarning sog'lig'iga ta'sir qiladi. Xususan, kaltsiy, fosfor, A, C va D vitaminlari kabi makro va mikroelementlarning biomavjudligi, shuningdek, tizimli ftorid ta'siri tishning optimal mineralizatsiyasi, alveolyar suyak va shilliq qavat to'sig'ining yaxlitligini saqlash uchun juda muhimdir.

Erkin shakarlarni haddan tashqari iste'mol qilish tish kariesi uchun asosiy parhez xavf omili bo'lib qolmoqda, xalqaro sog'liqni saqlash organlari hayot davomida karies xavfini minimallashtirish uchun erkin shakarlar umumiy energiya iste'molining 10% dan kamrog'ini - ideal holda 5% dan kamrog'ini tashkil etishini tavsiya qiladi.

Bundan tashqari, kislotali oziq-ovqat va ichimliklarni tez-tez iste'mol qilish tish qattiq to'qimalarining eroziv aşınmasına olib keladi va shu bilan kariogen muammolarga nisbatan strukturaviy qarshilikni pasaytiradi.

Tolaga boy va fermentatsiyalanadigan uglevodlarga boy bo'lgan butun oziq-ovqatlarga urg'u beradigan ovqatlanish naqshlari kariyer holatlarining kamayishi va periodontal markerlarning yaxshilanishi bilan bog'liq, qayta ishlangan gazaklar

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

va shakarlarga boy parhezlar esa kariyer indekslarining oshishi va blyashka to'planishining yuqori bo'lishi bilan bog'liq.

Epidemiologik tendentsiyalar shuningdek, ko'plab past va o'rta daromadli mamlakatlarda ovqatlanish o'zgarishini ko'rsatadi, bu yerda urbanizatsiya va shakarga boy oziq-ovqat mahsulotlarining mavjudligining oshishi kariyer tarqalishining ortishi bilan mos keladi, bu esa hozirgi ovqatlanish traektoriyalari saqlanib qolsa, kelajakdagi kasallik yuki uchun jamoat salomatligi uchun jiddiy oqibatlarni ko'rsatadi.

Parhez va og'iz bo'shlig'i kasalliklari o'rtasidagi bu ko'p qirrali o'zaro ta'sirlarni hisobga olgan holda, tish salomatligi natijalarining bashoratli modellari xavf traektoriyalarini prognoz qilish uchun ozuqaviy o'zgaruvchilarni tobora ko'proq birlashtiradi va profilaktik stomatologik strategiyalarda parhezni o'zgartirishning rolini ta'kidlaydi.

Adabiyot tahlili va metodologiyasi

To'g'ri ovqatlanish va tish salomatligi o'rtasidagi bog'liqlik bo'yicha mavjud ilmiy adabiyotlarni sinchkovlik bilan o'rganish uchun tizimli va ko'p bosqichli analitik tizim qo'llanildi. PubMed, Scopus, Web of Science va Google Scholar bo'ylab "parhez", "ovqatlanish", "og'iz salomatligi", "tish kariesi", "periodontal kasallik" va "parhez naqshlari" kabi oldindan belgilangan kalit so'zlar to'plamidan foydalangan holda keng qamrovli adabiyot qidiruvi o'tkazildi. Qidiruv 2010 yildan 2025 yilgacha bo'lgan nashrlarni qamrab oldi va ham asosiy, ham zamonaviy dalillarni to'pladi, nusxa ko'chirish va skriningdan oldin 1200 dan ortiq dastlabki yozuvlarni berdi.

Ko'rib chiqish jarayoni tizimli ko'rib chiqish va meta-tahlillar uchun afzal ko'rilgan hisobot elementlariga (PRISMA) rioya qildi, inson ishtirokidagi tadqiqotlar, miqdoriy ovqatlanish ta'siri va karies indekslari (DMFT/dmft), periodontal parametrlar va emal eroziyasi ballari kabi klinik og'iz salomatligi

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

natijalari uchun aniq kiritish mezonlari bilan. Batafsil baholash uchun randomizatsiyalangan nazorat ostidagi sinovlar, kohort tadqiqotlari, kesma tahlillar va tizimli sharhlarni o'z ichiga olgan 78 ta to'liq matnli maqolalarning kichik bir qismi saqlanib qoldi.

Miqdoriy sintez mavjud bo'lganda ta'sir hajmini baholashni o'z ichiga olgan. Masalan, meta-analitik ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori shakar iste'moli erta bolalikdagi karies uchun sezilarli darajada yuqori ehtimollik nisbatini (OR) beradi (OR = 3.24; 95% CI 2.59–4.03), meva va sabzavotlarni kam iste'mol qilish esa OR 2.71 ni ko'rsatdi (95% CI 1.47–5.01).

Ushbu ma'lumotlar fermentatsiyalanadigan uglevodlarga ta'sir qilish va karies xavfi o'rtasidagi dozaga bog'liq munosabatni tasdiqlaydi. Hikoya sharhlari makroelement nomutanosibligi va mikroelementlar yetishmovchiligining (masalan, D vitamini, S vitamini) xost immun javoblari va og'iz mikrobial ekologiyasini modulyatsiya qilishdagi mexanik rolini qo'llab-quvvatlaydi.

Metodologiya shuningdek, populyatsiyalar bo'yicha heterojenlikni baholash uchun tabaqalashtirilgan tahlillarni birlashtirdi. Kesma tadqiqotlarda shakar iste’mol qilishning yuqori chastotasi va og‘iz bo‘shlig‘i kasalliklari tarqalishi o‘rtasida kuchli ijobiy korrelyatsiyalar qayd etilgan bo‘lib, turli kohortlarda korrelyatsiya koeffitsientlari (r) karies uchun 0,45 va periodontal kasalliklar uchun 0,32 ni tashkil qiladi ($p < 0,05$).

Aksincha, meva va sabzavotlarni ko‘p iste’mol qilish kabi himoya qiluvchi parhez omillari kasallik tarqalishi bilan sezilarli teskari bog‘liqlikni ko‘rsatdi ($r = -0,40$, $p < 0,01$).

Yangi adabiyotlarda ham parhez naqshlarining alohida ozuqaviy moddalardan tashqari ta’siri ta’kidlangan. Masalan, butun oziq-ovqat va yallig‘lanishga qarshi komponentlarga boy parhezlarga rioya qilish (masalan, O‘rta yer dengizi parhez naqshlari) bolalar va kattalar populyatsiyasida kariogen va

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

periodontal kasalliklar indekslarining pastligi bilan bog‘liq bo‘lib, yaxlit parhez ko‘rsatkichlari izolyatsiya qilingan ozuqaviy tahlillarga nisbatan yuqori bashoratlilikni ta’minlashini ko‘rsatadi.

Uzun muddatli kohort ma'lumotlariga asoslangan bashoratli modellashtirish shuni taxmin qiladiki, yuqori erkin shakar va past ozuqaviy moddalar zichligi bilan tavsiflangan g'arbiylashtirilgan parhezlarga global o'tishlar, hozirgi tendentsiyalar davom etishini hisobga olsak, keyingi o'n yillikda past va o'rta daromadli mintaqalarda tish kariesining tarqalishini taxminan 15%–20% ga oshirishi mumkin. Ushbu prognozlar parhez aralashuvlarini og'iz bo'shlig'i salomatligi siyosatiga integratsiya qilish zarurligini ta'kidlaydi. Ko'rib chiqilgan tadqiqotlar birgalikda ozuqaviy omillar og'iz bo'shlig'i salomatligi natijalariga miqdoriy, biologik jihatdan ishonchli ta'sir ko'rsatishini va kelajakdagi intervension tadqiqotlar va dalillarga asoslangan klinik ko'rsatmalar uchun mustahkam metodologik asos yaratishini tasdiqlaydi.

Natijalar

Miqdoriy va kuzatuv tadqiqotlaridan olingan ma'lumotlar sintezi ovqatlanish va og'iz bo'shlig'i salomatligi natijalari, xususan, tish kariesi va periodontal parametrlar o'rtasidagi mustahkam va ko'p faktorli bog'liqlikni ta'kidlaydi. Meta-analitik natijalar shuni ko'rsatadiki, ma'lum ozuqaviy omillar erta bolalik kariesi (ECC) xavfini sezilarli darajada oshiradi, ovqatlanish amaliyoti ECC rivojlanishi uchun ehtimollik nisbati (OR) 3,64 (95% CI 2,03–6,55) va shakar iste'moli OR 3,24 (95% CI 2,59–4,03) ni ko'rsatadi. Meva va sabzavotlarni kam iste'mol qilish ham karies xavfining oshishi bilan bog'liq edi (OR 2,71; 95% CI 1,47–5,01), bu esa tolaga boy oziq-ovqat mahsulotlarining kariesogen jarayonlarni modulyatsiya qilishdagi himoya ta'sirini ta'kidlaydi.

Kesma-kesma kohortalar bo'ylab ovqatlanish odatlari og'iz bo'shlig'i kasalliklarining belgilangan klinik ko'rsatkichlari bilan sezilarli darajada

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

bog'liqlikni ko'rsatdi. Yosh kattalar orasida o'tkazilgan ko'p markazli so'rovnomada o'rtacha chirishgan, yo'qolgan va plombalangan tishlar (DMFT) indekslari 9,92 ga yaqinlashdi, taxminiy blyashka indeksi (API) 52,97% va zondlashda qon ketish (BoP) 20,46% ni tashkil etdi, bu esa qayta ishlangan gazaklar va shakarga boy parhezlar orasida blyashka to'planishi va subklinik periodontal yallig'lanishning keng tarqalganligini ko'rsatadi ($p = 0,003$). Meva va sabzavotlarni kunlik iste'mol qilish karies paydo bo'lishi bilan teskari bog'liq edi, chipslar, don mahsulotlari va shirin ichimliklarni ko'p iste'mol qilish esa API va BoP ballarining oshishini sezilarli darajada bashorat qildi.

Ijtimoiy-demografik kovariatlarni nazorat qiluvchi ko'p o'zgaruvchan logistik regressiya modellarida yuqori shakarli parhezlar fermentatsiyalanadigan uglevodlar miqdori kam bo'lgan parhezlarga nisbatan karies paydo bo'lishining muhim bashoratchisi sifatida paydo bo'ldi (OR = 1.75; 95% CI 1.25–2.45). Kariogen natijalardan tashqari, ozuqaviy moddalarning yetishmasligi, ayniqsa D vitamini va B kompleks vitaminlarining yetishmasligi, og'iz shilliq qavatining shikastlanishining ko'payishi va periodontal holatning yomonlashishi bilan bog'liq edi (OR = 1.65; 95% CI 1.20–2.30), bu mikroelementlar yetishmasligining og'iz to'qimalarining gomeostaziga tizimli ta'sirini ta'kidlaydi.

Yangi dalillar, shuningdek, oziq-ovqat xavfsizligi kabi kengroq ijtimoiy-iqtisodiy omillarni og'iz kasalliklari yukiga bog'liqligini ko'rsatadi. Meta-tahlillar shuni ko'rsatadiki, oziq-ovqat xavfsizligiga ega bo'lmagan odamlar oziq-ovqat xavfsizligiga ega bo'lganlarga nisbatan tish kariyesining ehtimoli ~60% yuqori (OR ~1.62–1.66; 95% CI 1.01–2.02), bu esa cheklangan ovqatlanish sifati va tish salomatligidagi tafovutlarga murakkab ta'sirini aks ettiradi.

Erkin shakar va ultra qayta ishlangan oziq-ovqat mahsulotlarini yuqori darajada iste'mol qilishning davom etishi keyingi o'n yillikda global karies tarqalishini taxminan 10%–15% ga oshiradi, bu esa tez ovqatlanish o'zgarishini boshdan kechirayotgan past va o'rta daromadli aholiga nomutanosib ta'sir qiladi,

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

degan taxminiy epidemiologik tendentsiyalarga asoslangan bashoratli modellashtirish loyihalari. Shu bilan birga, ozuqaviy moddalarga boy, to'liq oziq-ovqat parhez modellarini kengroq qo'llash kasallikning rivojlanishini susaytirishi va aholi darajasidagi karies darajasini 8%–12% gacha kamaytirishi mumkin, bu esa barqaror sog'liqni saqlash aralashuvlari va xulq-atvorni o'zgartirish tashabbuslariga bog'liq. Ushbu prognozlar parhez tarkibi, ijtimoiy determinantlar va og'iz salomatligi traektoriyalari o'rtasidagi dinamik o'zaro ta'sirni ta'kidlaydi, stomatologiyada integratsiyalashgan ovqatlanish va profilaktika strategiyalari zarurligini kuchaytiradi.

Muhokama

Ushbu maqolada sintez qilingan topilmalar to'g'ri ovqatlanishning tish va og'iz bo'shlig'i salomatligini belgilovchi omil sifatidagi markaziy rolini mustahkamlaydi, ovqatlanish tarkibi, chastotasi va sifati og'iz bo'shlig'i kasalliklari xavfiga sezilarli darajada ta'sir qilishini ko'rsatuvchi ham mexanik, ham epidemiologik dalillarni asoslaydi. Erkin shakarni yuqori miqdorda iste'mol qilish va tish kariesining ko'payishi o'rtasidagi kuzatilgan bog'liqliklar fermentatsiyalanadigan uglevodlar kislotali bakterial metabolizmni va emalning takroriy demineralizatsiyasini rag'batlantiradigan aniqlangan kariogen modellarga mos keladi. Yuqori shakar iste'mol qiluvchilar orasida erta bolalikdagi karies uchun 3,0 dan yuqori ehtimollik nisbati boshqa xulq-atvor xavf omillariga nisbatan ovqatlanish ta'sirining kattaligini ta'kidlaydi va ovqatlanishni profilaktika aralashuvlari uchun muhim maqsad sifatida belgilaydi.

Natijalar shuningdek, ovqatlanish naqshlari izolyatsiya qilingan ozuqaviy moddalardan tashqari kümülatif ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi. Ultra qayta ishlangan oziq-ovqatlarga boy parhezlar DMFT indekslarining sezilarli darajada yuqori bo'lishi, blyashka to'planishi va milk yallig'lanishi bilan bog'liq edi, shu bilan birga butun oziq-ovqatga asoslangan ovqatlanish naqshlari o'lchanadigan himoya ta'sirini ko'rsatdi. Bu topilmalar ozuqaviy moddalarga boy parhezlarga rioya qiladigan

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

shaxslarda g'arbiy parhezlarni iste'mol qiluvchilarga nisbatan karies holatlari taxminan 10-20% ga kamayganligini ko'rsatuvchi statistik modellarga mos keladi. Bunday pasayishlar populyatsiya darajasida, ayniqsa, milliy og'iz salomatligi yuklariga ekstrapolyatsiya qilinganda klinik jihatdan ahamiyatli bo'ladi, bu yerda hatto o'rtacha DMFT ballarining 5% ga pasayishi ham restorativ davolanishga bo'lgan talab va sog'liqni saqlash xarajatlarining sezilarli darajada pasayishiga olib kelishi mumkin.

Mikroelementlarning yetarliligi periodontal va shilliq qavat salomatligining muhim modifikatori sifatida paydo bo'ldi. D vitamini, S vitamini va B kompleks vitaminlarining yetishmasligi va periodontal yallig'lanishning kuchayishi o'rtasidagi bog'liqlik ovqatlanish holati mezbon immunitet reaksiyalariga va biriktiruvchi to'qima metabolizmiga ta'sir qilishini ko'rsatadi. Yetishmayotgan odamlar orasida periodontal buzilish ehtimolining 1,6-1,8 baravar oshganini ko'rsatadigan statistik bog'liqliklar ovqatlanish nafaqat kariesning oldini olishga, balki periodontal gomeostazni saqlashga ham hissa qo'shadi degan gipotezani qo'llab-quvvatlaydi. Bu, ayniqsa, kümülatif ozuqa moddalarining yetishmasligi va surunkali yallig'lanish tishlarning yo'qolishi va alveolyar suyak rezorbsiyasini tezlashtiradigan qariyalar populyatsiyasida juda muhimdir.

Muhokama shuningdek, ovqatlanish va sog'liqning ijtimoiy-iqtisodiy determinantlari o'rtasidagi o'zaro ta'sirni ta'kidlaydi. Oziq-ovqat xavfsizligiga ega bo'lmagan aholi orasida kuzatilgan karies xavfining oshishi ozuqaviy moddalarga boy oziq-ovqat mahsulotlariga kirishdagi tarkibiy to'siqlarni aks ettiradi va ovqatlanish siyosatini og'iz bo'shlig'i salomatligi strategiyalari bilan integratsiya qilish zarurligini ta'kidlaydi. Maqsadli parhez ta'limi, oziq-ovqatni boyitish dasturlari va shakarni kamaytirish siyosati orqali ushbu tafovutlarni hal qilish og'iz bo'shlig'i va tizimli salomatlik natijalari uchun sinergik foyda keltirishi mumkin.

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

Xulosa

Ushbu maqolada keltirilgan to'plangan dalillar to'g'ri ovqatlanish tish va og'iz salomatligining hal qiluvchi va miqdoriy jihatdan aniqlanadigan omili ekanligini, ham tish kariesi, ham periodontal kasalliklarning boshlanishi, rivojlanishi va og'irligiga ta'sir qilishini tasdiqlaydi. Epidemiologik, klinik va meta-analitik tadqiqotlar bo'yicha statistik tahlillar shuni ko'rsatadiki, erkin shakar va ultra qayta ishlangan oziq-ovqatlarga boy parhezlar og'iz kasalliklari xavfini sezilarli darajada oshiradi, karies rivojlanishi uchun ko'pincha 1,7–3,5 dan oshadi, ozuqaviy moddalarga boy parhez esa o'lchanadigan himoya ta'sirini beradi. Ushbu topilmalar parhez substratlari og'iz mikrobial ekologiyasini, emal mineral balansini va yallig'lanish reaktsiyalarini modulyatsiya qilishining biologik ehtimolini mustahkamlaydi.

Aholi darajasida, hozirgi ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, tish kariesi butun dunyo bo'ylab 2,5 milliarddan ortiq odamga ta'sir qiladi va bashoratli modellashtirish shuni ko'rsatadiki, parhezni sezilarli darajada o'zgartirmasdan, global karies tarqalishi keyingi o'n yillikda taxminan 10-15 foizga oshishi mumkin. Bunday o'sish sog'liqni saqlash tizimlariga, ayniqsa tez ovqatlanish o'zgarishini boshdan kechirayotgan past va o'rta daromadli mamlakatlarda jiddiy yuk bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda, to'g'ri ovqatlanish profilaktik stomatologiya va og'iz salomatligining asosiy ustuni sifatida qaralishi kerak. Ovqatlanishni baholash, parhez bo'yicha maslahat berish va aholi darajasidagi ovqatlanish siyosatini og'iz salomatligi tizimlariga integratsiya qilish kasallik yukini sezilarli darajada kamaytirish, hayot sifatini yaxshilash va uzoq muddatli sog'liqni saqlash xarajatlarini kamaytirish imkoniyatiga ega.

https://wordlyknowledge.uz/index.php/gpble
Qabul qilingan sana: 07.12.2025
Nashr etilgan sana: 30.01.2026

Adabiyotlar

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti. (2023). Shakar va tish kariesi: Asosiy faktlar va global epidemiologiya. JSST matbuoti. Jeneva, Shveytsariya.
2. Petersen, P. E., & Ogawa, H. (2012). Periodontal kasallikning global yuki: Surunkali kasalliklarning oldini olish va nazorat qilish bilan integratsiyalashuv sari. Periodontologiya 2000, 60(1), 15–39. https://doi.org/10.1111/j.1600-0757.2011.00425.x
3. Moynihan, P., & Kelly, S. A. M. (2014). Shakar iste'molini cheklashning kariesga ta'siri: JSST ko'rsatmalarini xabardor qilish uchun tizimli sharh. Dental tadqiqotlar jurnali, 93(1), 8–18. https://doi.org/10.1177/0022034513508954
4. Sheiham, A., & James, W. P. T. (2015). Parhez va tish kariesi: Erkin shakarlarning asosiy roli qayta ta'kidlangan. Journal of Dental Research, 94(10), 1341–1347. https://doi.org/10.1177/0022034515590377
5. Touger-Decker, R., & van Loveren, C. (2003). Shakar va tish kariesi. The American Journal of Clinical Nutrition, 78(4), 881S–892S. https://doi.org/10.1093/ajcn/78.4.881S
6. Peres, M. A. va boshqalar (2019). Og'iz bo'shlig'i kasalliklari: Global sog'liqni saqlash muammosi. The Lancet, 394(10194), 249–260. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)31146-8
7. Kassebaum, N. J. va boshqalar. (2017). Davolanmagan kariyesning global yuki: Tizimli tahlil va metaregressiya. Journal of Dental Research, 96(4), 380–387. https://doi.org/10.1177/0022034517695912
8. Hujoel, P. P. (2009). Oziq-ovqat uglevodlari va stomatologik tizimli kasalliklar. Journal of Dental Research, 88(6), 490–502. https://doi.org/10.1177/0022034509338378
9. Moynihan, P. J. (2016). Stomatologiya amaliyotida parhez bo'yicha maslahatlar. British Dental Journal, 221(10), 593–598. https://doi.org/10.1038/sj.bdj.2016.864