

ზაფხულის პერიოდის კლიმატის გავლენა ადამიანის კბილების მდგომარეობაზე

დავარაშვილი ხ., ჟვიაშვილი თ., ჟვიაშვილი ო., ჯიქია მ.

ა. წერეთლის სახელმწიფო უნივერსიტეტი

საქართველოს ეკოლოგიურ მეცნიერებათა აკადემია

აბსტრაქტი. ზაფხულის პერიოდში მრავალი ჩვენგანი ზრუნავს მზის დამწვრობის, ჰიდრატაციის და ორგანიზმის საერთო მდგომარეობის დაცვაზე. მაგრამ, ხშირად გვავიწყდება კბილებისა და მთლიანობაში პირის ღრუს დაცვა გაზრდილი რადიაციისაგან. ზაფხულში ვლინდება მრავალი საშიშროება, რომლებიც უარყოფითად იმოქმედებს კბილ-ყბის სისტემაზე, თუ მას არ მიექცევა დროული ყურადღება.

1. ზაფხულის სეზონის გავლენა კბილ-ყბის სისტემაზე

ზაფხული ისეთი პერიოდია, როცა თითოეული ჩვენგანი ხშირად იცვლის თავის ჩვევებს და ცხოვრების სტილსა და ფორმას. ჰაერის კონდენციონერები, გამაგრილებელი სასმელები, პიკნიკები, და ქუჩის თავყრილობები ხდებიან ჩვენი ყოველდღიურობის ნაწილი. მაგრამ, ეს ცვლილებები შეიძლება ატარებდეს ნეგატიურ ხასიათს და მოქმედებდეს კბილების სიჯანსაღეზე. ჯერ-ერთი, ჰაერის კონდენციონერებმა და ვენტილატორებმა შეიძლება გამოიწვიოს პირის ღრუს სიმშრალე. ნერწყვის გამომუშავების შემცირებამ, რასაც დიდი მნიშვნელობა აქვს მჟავების ნეიტრალიზაციაში და კბილების დაცვაში, შეიძლება მიგვიყვანოს კარიესის განვითარების რისკის მომატებამდე და პირის ღრუს სხვა პრობლემებამდე [12].

ზაფხული - ეს ისეთი სეზონია როცა ადამიანი ხმარობს შაქრის მაღალი შემცველობის მქონე უფრო მეტ სასმელსა და ტკბილეულობას. ნაყინი, უალკოჰოლო სასმელები, ხილის წვენები და სხვა პოპულარული არჩევანია ზაფხულის ცხელ დღეებში გასაგრილებლად. მაგრამ ამ პროდუქტების ხშირმა ხმარებამ შეიძლება გამოიწვიოს პირის ღრუს მაღალი მჟავიანობა და კბილის ემალის დეგრადაცია. მჟავები მოქმედებენ ემალზე, არღვევენ მის სტრუქტურას და ხელს უწყობენ კარიესის წარმოშობას [3]. გარდა ამისა ტკბილეულობას შეუძლია გამოიწვიოს კბილოვში საჭმლის ნარჩენების დაგროვება, რაც ხელს უწყობს ბაქტერიების გამრავლებას და ნადებების წარმოშობას.

ზაფხული ცხოვრების აქტიური მიმდინარეობის პერიოდია და სუფთა ჰაერზე დიდი ხნით ყოფნის დროა. პიკნიკები, პლაჟზე ბანაობა, გრილ-სალამოები და სხვა ღონისძიებები ხშირად გარემოცულია ტკბილი სასმელების ხშირი მოხმარებით. მათგან უმეტესობა შეიცავს შაქრებისა და მჟავების დიდ რაოდენობას, რაც უარყოფითად მოქმედებს კბილებზე. მაგალითად, გაზირებული სასმელები და ხილის წვენები შეიძლება იყოს განსაკუთრებით მავნეები, რამდენადაც შეიცავენ დიდი ოდენობით შაქარს და მჟავებს, რომლებიც შლიან კბილების ემალს და ხელს

უწყობენ კარიესის განვითარებას. გარდა ამისა, მუქი სასმელების ხმარებამ (ყავა, ჩაი, წითელი და შავი ღვინოები და ასე შემდეგ) შეიძლება ხელი შეუწყოს კბილებზე ლაქების გაჩენას.

2. კბილების დაცვა მზის გამოსხივებისა და გაზრდილი ტემპერატურის ზემოქმედებისაგან

როცა ჩვენ ვეხებით კბილების დაცვის საკითხს, მაშინ ჩვეულებრივ ვფიქრობთ პირის ღრუს სწორ ჰიგიენაზე, ჯანსაღ კვებაზე და ხტომატოლოგთან რეგულარულ ვიზიტზე. მაგრამ, არის კიდევ ერთი ფაქტორი, რომელიც ხშირად ყურადღების მიღმა რჩება, თუმცა მნიშვნელოვანია ჯანმრთელი კბილების შენარჩუნებისათვის. ეს გახლავთ მზის გამოსხივებისა და მომატებული ტემპერატურისაგან განპირობებული მავნე ზემოქმედებისაგან დაცვა [4].

მზის სხივებისა და ექსტრემალური რიცხვის ზემოქმედებისას, კბილები შეიძლება მოექცეს მთელი რიგი ნეგატიური ზემოქმედების პირობებში, დაწყებული დისკომფორტიდან და ემალის დაზიანებიდან ისეთი სერიოზული პირობებით დამთავრებული, როგორიცაა კბილების მგრძნობელობა, კარიესი და მათი ფერის ცვლილება.

კბილის ემალის ერთ-ერთი ძირითადი მტერია ულტრაიისფერი სხივები (უის), რომლებიც წარმოადგენს მზის გამოსხივების ხილული სპექტრის უკიდურესად მოკლე ტალღოვან ნაწილს. ულტრაიისფერი სხივები (უის) ვრცელდებიან კბილის სტრუქტურის სიღრმეში, შლიან ემალს და აზიანებს დენტინს, რაც იწვევს მტკივნეულ შეგრძნებებს და საბოლოოდ კბილების დაკარგვას.

გარდა ამისა, მაღალ ტემპერატურას ასევე შეუძლია კბილებზე უარყოფითი გავლენის მოხდენა. ისინი აფართოებენ და ამცირებენ (კუმშავენ) კბილების ქსოვილებს, რაც იწვევს მიკრონაპრალებს და რღვევებს კბილის ემალში. ეს გზას უხსნის სხვადასხვა ინფექციებს და პირის ღრუს ავადობებს.

იმისათვის, რომ კბილები დავიცვათ მზის გამოსხივებისა და მაღალი ტემპერატურისაგან უნდა განვახორციელოთ სიფრთხილის რამდენიმე მარტივი ღონისძიება:

1. გამოვიყენოთ მზის საშუალებები ტუჩებისა და პირის ღრუს მახლობელი კანისათვის. ეს დაგვცხმარება შევამციროთ უის ზემოქმედება კბილებზე და ღრძილებზე.
2. ცხელ ამინდში უარი უნდა ვთქვათ ისეთ ცხელ სასმელებზე და საკვებზე, როგორიცაა ცხელი ყავა, ჩაი ან სუპი. ე.ი. უნდა გავაცივოთ ისინი ოთახის ტემპერატურამდე, სანამ მივირთმევდეთ.
3. ზაფხულის ცხელ პერიოდში უნდა ვატაროთ ქუდი, რათა თავიდან ავიცილოთ კბილებზე და ღრძილებზე მზის პირდაპირი ზემოქმედება.
4. რეგულარულად უნდა მივმართოთ სტომატოლოგს კბილებისა და ღრძილების

მდგომარეობის პროფესიული შეფასების მიზნით. სტომატოლოგი გამოავლენს მზის გამოსხივებასთან და გაზრდილ ტემპერატურასთან დაკავშირებულ პრობლემებს და შემოგვთავაზებს მკურნალობისა და თავდაცვის შესაბამის ღონისძიებებს.

პირის ღრუს სწორი გამოვლენა შეამცირებს კბილებისა და ღრძილების გამომშრალეობის ალბათობას, რაც შეიძლება გამოიწვიოს მაღალი ტემპერატურის ზემოქმედებამ.

მზის გამოსხივებისა და მაღალი ტემპერატურისგან კბილების დაცვა წარმოადგენს პირის ღრუს საერთო სიჯანსაღის მნიშვნელოვან ნაწილს. სწორი ჰიგიენა და გარემო პირობებისადმი გააზრებული დამოკიდებულება დაგვეხმარება დიდი ხნის განმავლობაში შევინარჩუნოთ ჯანსაღი კბილები.

ზაფხულის სიცხის პირობებში მნიშვნელოვანია არა მარტო ორგანიზმზე და ჰიდრატაციაზე მზრუნველობა, არამედ კბილებისა და პირის ღრუს სიჯანსაღის შენარჩუნება. ამის განხორციელების ერთ-ერთი მთავარი ხერხია ისეთი პროდუქტების მოხმარება, რომლებიც დაგვეხმარება კბილ-ყბის სისტემისავე ჯანმრთელობის შენარჩუნებაში [5]. განვიხილოთ ზოგიერთი მათგანი.

1. **ახალი ხილი და ბოსტნეული:** ზაფხულის პერიოდში ჩვენს განკარგულებაშია ახალი ბოსტნეულისა და ხილის დიდი მრავალფეროვნება. ისინი მდიდარია ვიტამინებითა და მინერალებით, რომლებიც ხელს უწყობენ პირის ღრუსა და კბილების გაჯანსაღების პროცესს. მაგალითად, ფორთოხალი, ვაშლი და სტაფილო შეიცავს C-ვიტამინს, რომელნიც ებრძვიან ღრძილების ანთებას და ამაგრებენ ემალს. ანანასი შეიცავს ფერმენტ ბრომელაინს, რომელიც აფერხებს ანთებით პროცესებს და აუმჯობესებს საჭმლის მონელებას.
2. **მწვანე ჩაი.** ეს პროდუქტი მდიდარია ისეთი ოქსიდენტებით, როგორიცაა კატექინები, რომლებსაც გააჩნია ანთების საწინააღმდეგო თვისებები და გვეხმარება კარიესისა და ღრძილების ანთების გამომწვევი ბაქტერიების წინააღმდეგ ბრძოლაში. ის ასევე ხელს უწყობს სუნთქვის გაუმჯობესებას.
3. **რძის პროდუქტები.** ისეთი რძის პროდუქტები, როგორიცაა იოგურტი და ხაჭო, მდიდარია კალციუმითა და ფოსფორით, რომელიც აუცილებელია კბილების გასამაგრებლად და პირის ღრუში PH -ის რეგულირებისათვის. გარდა ამისა მათში არსებული ბიოტიკები განაპირობებს პირის ღრუში ჯანსაღი მიკროფლორის შენარჩუნებას და ამცირებს კარიესის განვითარების რისკს.
4. **კაკლები და თესლები.** ისეთი კაკლები და თესლები, როგორიცაა ნუში, ნიგოზი და მხესუმზირას თესლი მდიდარია ცხიმოვანი მჟავებით, E-ვიტამინითა და კალციუმით. ისინი ხელს უწყობენ კბილის ემალის გამაგრებას და პირის ღრუს ჯანმრთელობას.
5. **წყალი.** აუცილებელია აღინიშნოს სიცხის პირობებში წყლის საკმარისი რაოდენ-

ნობით მოხმარების მნიშვნელობა. წყალი გვეხმარება საჭმლის ნარჩენების კბილებიდან გამოსუფთავებაში, ამცირებს კარიესის განვითარების რისკს და ინარჩუნებს პირის ღრუში სინოტივის აუცილებელ დონეს.

გარდა ამისა აუცილებელია:

ა. სხვადასხვა სახეობის საკვების თერმული დამუშავების ხერხების განვითარება; ბ. საკვების დანამცეცება და დარბილება; გ. კონცენტრირებული საკვების მიღება; დ. საკვების ადრე უცნობი ახალი სახეობის გამოყენება და სხვ. [6].

3. ზაფხულის პერიოდში კბილების ჯანმრთელობის შენარჩუნების ძირითადი რეკომენდაციები

1. ყურადღება უნდა მიექცეს დიეტას და უნდა შეიზღუდოს მაღალი შემცველობის შაქრებისა და მჟავების, ტკბილეულობისა და სასმელების მოხმარება;
2. დღეში ორჯერ რეგულარულად უნდა განხორციელდეს კბილების წმენდა, რისთვისაც უნდა გამოვიყენოთ რბილი კბილის ჯაგრისები და ფტორის შემცველი პასტები;
3. გამოყენებული უნდა იქნას კბილის ძაფები და პირის ღრუს სავლებები, რათა კბილები გასუფთავდეს საჭმლის ნარჩენებისაგან და ბაქტერიებისაგან, რომლებიც გროვდებიან კბილებშორის შუალედებში;
4. უნდა გვახსოვდეს პირის ღრუს ტენიანობის მნიშვნელობის შესახებ. ამისათვის მიღებული უნდა იქნას წყლის საკმარისი რაოდენობა, რათა თავიდან ავიცილოთ პირის ღრუს სიმშრალე;
5. უნდა შემცირდეს გაზირებული სასმელებისა ხილის წვენების მიღება. მათი ხმარებისას გამოყენებულ უნდა იქნას წვრილი მილები, რათა შემცირდეს კბილებთან კონტაქტი;
6. კბილები დავიცვათ მზის გამოსხივებისაგან, რისთვისაც გამოვიყენოთ ქუდები და თავსაბურავები, ასევე ვისარგებლოთ მზის დამცველი მიზეზით, რომელსაც გააჩნია დაცვის მაღალი ფაქტორები;
7. მკაცრად უნდა ვაკონტროლოთ სტომატოლოგთან რეგულარული ვიზიტები. კბილების პროფესიული წმენდა და დათვალიერება დაგვეხმარება შექმნილი პრობლემების გადაჭრაში, რათა დროულად აღმოვაჩინოთ კბილ-ყბათა სისტემის დაავადებები და ცვლილებები.

ზაფხულის სეზონი წარმოადგენს საშიშროებას კბილებისათვის კარიესის მომატებული რისკის, მაღალი შაქრიანი პროდუქტების მიღებისა და მზის გამოსხივებისა და მომატებული ტემპერატურის გამო. მაგრამ სწორი კვების, პირის ღრუს რეგულარული ჰიგიენის და მზისგან დაცვის რეკომენდაციების მეშვეობით შეიძლება შევინარჩუნოთ კბილების ჯანმრთელობა და ზაფხულის შვებულება გავატაროთ უსაფრთხოდ - პრობლემების გარეშე [7].

ლიტერატურა:

1. ადეიშვილი თ., ჯიქია მ., ადეიშვილი მ. მედიცინის კოსმოგეოფიზიკური საფუძვლები, ტომი 3, ქუთაისი, 2017
2. ადეიშვილი თ., ჟვიაშვილი და სხვ. მედიცინის საბუნებისმეტყველო საფუძვლები, ტ. 1, ქუთაისი, 2014
3. შიშნიაშვილი თ. სტომატოლოგიურ დაავადებათა პროფილაქტიკა. კბილის კარიესის პროფილაქტიკა, თბილისი, 2008
4. Гилева О. Консервативно – профилактическая стоматология. Пермский медицинский журнал, №6, 2018.
5. Lingstrom P. et al. Food starches and dental carries. Crit Rev. Oral Bid. Med., 11(3), 2000
6. Похолов Г. И др. Профилактика стоматологических заболеваний. М., 2006
7. Sagihi Shamany M. et al. Periodontal deseas and teas teeth as risk for cancer. J. cancer rev, Vol 4, №4, 2011

The influence of Summer climat on the condition of human teeth

SUMMARY

This paper concerns complications of dental – maxillary systems caused by the summer season. However, through proper nutrition, regular oral hygiene, and Sun protection recommendations we can maintain dental health.