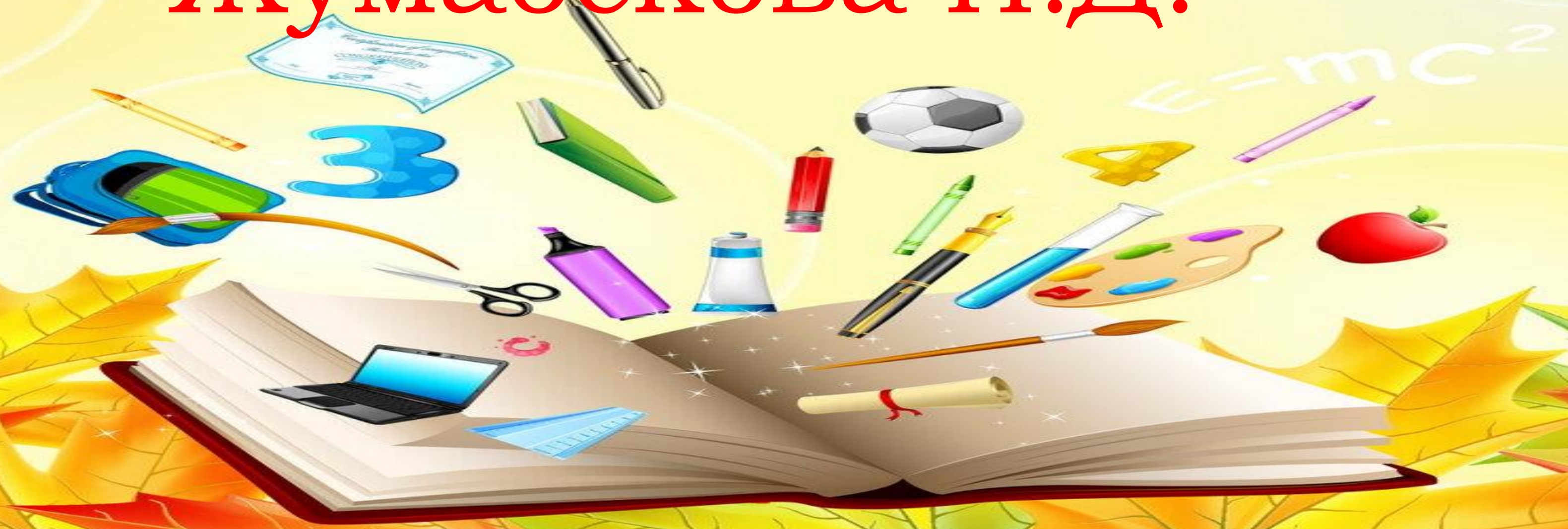
Тамак сиңирүү органдары

Жумабекова Н.Д.



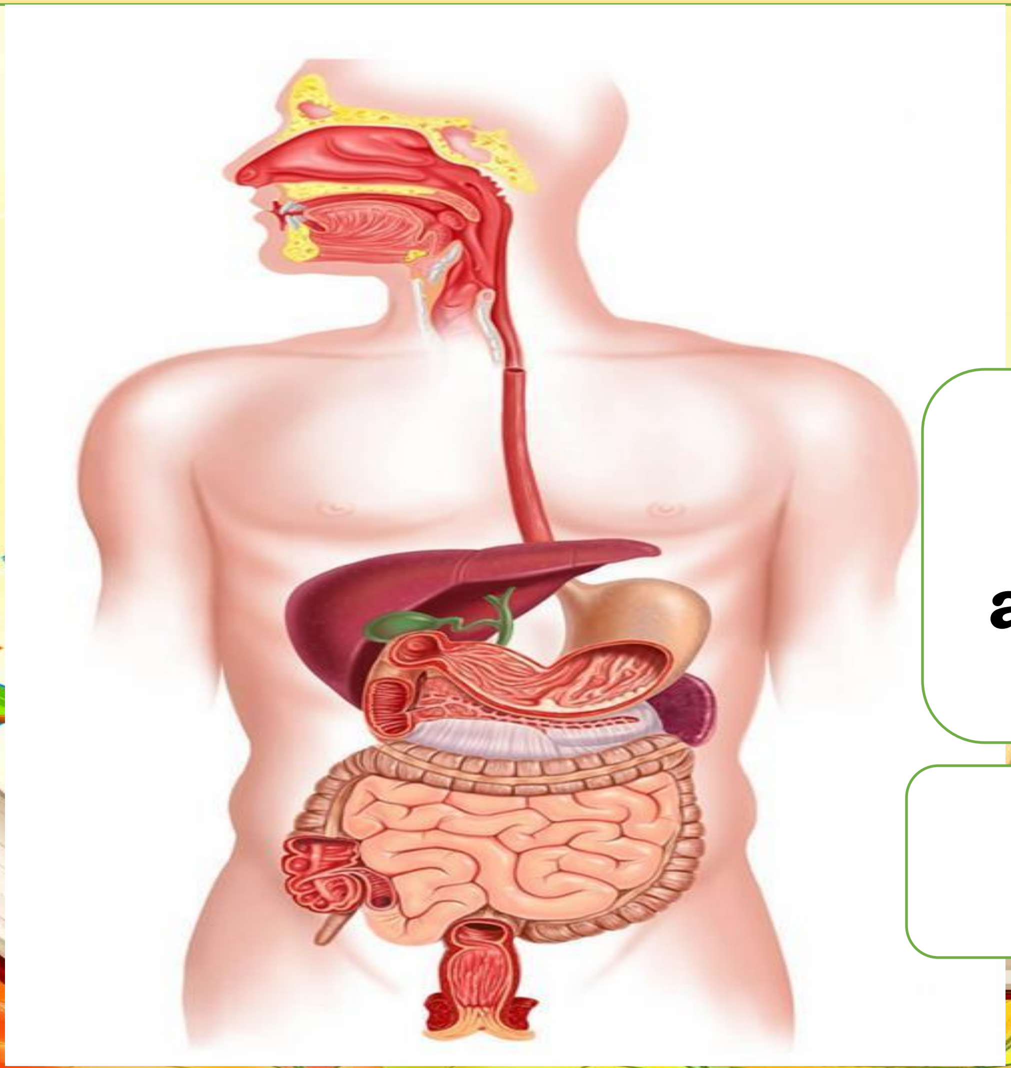
- Тамак сиңирүү органдары
- Тамак сиңирүү органдарынын аткарган функциялары.
- Туура тамактануу эрежелери
- Тиштин гигиенасы. Тишти туура сактоонун эрежелери.

Тамак сиңирүү органдары

Ооз көңдөйү

Кызыл өңгөч

Боор
өт



Ашказан
карын
астындагы
бездер

ичеги

Тамак сиңирүү органдарынын аткарган кызматы

Ооз көңдөйү,тил, жана тиш кирет. Тиш тамакты майдалайт, ал эми тил аралаштырат. Шилекей тамакты нымдайт жана жылмакай кылат

Тамак-аш тамак сиңирүү системасында сиңирилет. Тамак сиңирүү ооз көңдөйүнөн башталат.

Жутулган тамак кызыл өңгөч аркылуу ашказага келет Ашказан ашказан ширесин бөлүп чыгарат. Ашказанда тамак4-5 саат иштетилет.

Кызыл өңгөч- тамак ашты ашказанга жеткирүүчү түтүкчө

Боор майларды эритүүгө катышат. Ал майларды, белокторду,углеводдорду топтоп,канга бөлүп чыгарат. Боор канды зыяндуу азыктардан тазалайт.

Ичеги- узундугу 8 метр болгон түтүк, ичибизде оролуп жайгашат.Бул жерде майда тамак аш ичеги ширеси,өт менен аралашып биротоло эрийт. Алар жөнөкөй заттардантурган суюктукка айланышат. Андан кийин аш болуучу заттар ичеги аркылуу канга барып,кан менен денеге тарайт.Сиңирилбеген тамактар сыртка чыгат.

Туура тамактануу эрежеси
Туура тамактануу- адамды дени сак алып жүрөт

Май, туз, кумшекер,таттуулар

Эт,балык, сүт, жумуртка

Жашылча-жемиштер

Нан, ботко

- Тамакты түрдүүлөп ич,камыр тамак менен таттууну аз жегиле. Аларды көп жесе, денеге май топтолот
- Мөмө- жемиш жашылчаларды жана сүт азыктарын (сүт. Айран,быштак) көп колдон.
- Тамакты абдан майда чайнап жеш керек.
- Тамак ичип жатканда сүйлөбө, телевизор көрбө,окуба.
- Бир убакта тамактанууга аракеттен, кечки тамакты уктаарга 2 саат калганда ич
- Тамактанаар алдында колуңду жуу,жуулбаган мөмө –жемиш, жашылчаларды жебе

Тиштин гигиенасы. Тишти туура сактоонун эрежелери.

Тиш-бул дененин эң катуу сөөгү.
Ар бир тиштин үстү коргоочу эмаль менен капталган.Анын алдында катуу дентин жайгашкан.Тишин ортоңку өзөгүндө жумшак пульпа орун алган. Ал аркылуу нервдер жана кан тамырлар өтөт.
Ооздогу тиштер ар түрдүү болот.Маңдай тиштери менен ал алманы оңой эле тиштеп коёт Азуулары менен этти чайнайт.Азуу тиштердин үстүнкү урчуктары тамакты майдалоого ылайыктуу.Тамактанган учурда тиштер көп иштерди аткарат .Алар тиштейт ,майдалайт.Тиштер көпкө сакталыш үчүн аларды коргоо зарыл

Тишти туура сактоонун эрежесин эсиңерге сактап алгыла.