

OG'IZ BO'SHLIG'I GIGIYENASI VA UNING TISH SOG'LIG'IDAGI O'RNI

Abduraxmonova Shohista Abdunabi qizi
Alfraganus universiteti talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada og'iz bo'shlig'i gigiyenasining tish sog'lig'ini saqlashdagi o'rni, uning profilaktik ahamiyati hamda zamonaviy parvarish vositalarining samaradorligi yoritilgan. Tadqiqot davomida og'iz gigiyenasiga rioya etish darajasi, tish emali va milk to'qimalarining holati o'rganilgan. Shuningdek, yoshlar orasida gigiyenik madaniyatni oshirish va kasalliklarning oldini olishga qaratilgan tavsiyalar berilgan. Maqola natijalari og'iz gigiyenasiga e'tibor qaratishning tish kasalliklarini kamaytirishdagi ahamiyatini ilmiy asoslab beradi.

Kalit so'zlar: og'iz bo'shlig'i gigiyenasi, tish sog'ligi, profilaktika, karies, milk yallig'lanishi, parvarish vositalari.

Inson organizmining umumiy sog'lomligi ko'p jihatdan og'iz bo'shlig'i holatiga bog'liq. Og'iz bo'shlig'i — bu nafaqat ovqat hazm qilish tizimining boshlang'ich qismi, balki tashqi muhit bilan bevosita aloqada bo'lgan muhim biologik tizimdir. Tish va milk to'qimalarining sog'lomligi insonning umumiy salomatligi, nutqi, tashqi ko'rinishi hamda psixologik holatiga ham ta'sir ko'rsatadi. Bugungi kunda og'iz gigiyenasiga e'tibor yetarli bo'lmagan hollarda karies, gingivit, periodontit kabi kasalliklar keng tarqalmoqda. Shuning uchun ham tishlarni muntazam tozalash, sifatli gigiyenik vositalardan foydalanish va stomatolog ko'rigidan o'tish tish sog'lig'ini saqlashning eng muhim omillaridan biridir. Maqolada og'iz bo'shlig'i gigiyenasining tish sog'lig'idagi ahamiyati, gigiyenik madaniyatni shakllantirish yo'llari hamda tish kasalliklarini oldini olishda to'g'ri parvarishning ilmiy asoslari tahlil qilinadi.

Og'iz bo'shlig'i gigiyenasi inson sog'lig'ining ajralmas tarkibiy qismi bo'lib, u nafaqat tish va milk holatini, balki butun organizmning umumiy salomatligini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Og'iz bo'shlig'i orqali inson organizmiga turli mikroorganizmlar, bakteriyalar, viruslar kirib keladi. Agar og'iz gigiyenasi talab darajasida saqlanmasa, bu mikroblar tish toshlari, karies, milk yallig'lanishi kabi kasalliklarni keltirib chiqaradi. Shu boisdan, og'iz bo'shlig'i gigiyenasini muntazam ravishda saqlash, to'g'ri parvarish vositalarini qo'llash va profilaktik choralarni ko'rish tish sog'lig'ini mustahkamlashning asosiy omillaridan biridir.

Tish sathida hosil bo'ladigan yumshoq blyashkalar mikroorganizmlar uchun qulay muhit hisoblanadi. Bu blyashkalar vaqtida tozalanmasa, mineral moddalarning cho'kishi natijasida tish toshi hosil bo'ladi. Tish toshi esa milkning mexanik

shikastlanishiga, qon aylanishning buzilishiga va yallig‘lanish jarayonlariga olib keladi. Shu jarayonlarning rivojlanishi gingivit va periodontit kabi kasalliklarning paydo bo‘lishiga sabab bo‘ladi. Ayniqsa, bolalik va o‘smirlik davrida og‘iz gigiyenasiga e‘tibor yetarli bo‘lmasa, tishlar to‘g‘ri rivojlanmaydi, emalning zaiflashuvi va tishlarning erta chirishi kuzatiladi.

Tish kariesi dunyo miqyosida eng keng tarqalgan kasalliklardan biridir. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma‘lumotlariga ko‘ra, aholining 80 foizdan ortig‘ida turli darajadagi karies uchraydi. Kariesning asosiy sababi tish sathida qolgan oziq qoldiqlarining parchalanishidan hosil bo‘ladigan kislotalardir. Ushbu kislotalar tish emalini yemiradi, natijada tish sathida mikroyoriqlar hosil bo‘ladi. Agar bu holat o‘z vaqtida bartaraf etilmasa, jarayon chuqurlashib, tish ildiz qismigacha yetib boradi va og‘riqli yallig‘lanishlar yuzaga keladi.

Og‘iz bo‘shlig‘ining sog‘lom bo‘lishi uchun kundalik parvarishning to‘g‘ri tashkil etilishi muhim ahamiyatga ega. Buning uchun tishlarni kuniga kamida ikki marta — ertalab nonushtadan keyin va kechqurun uxlashdan oldin tozalash tavsiya etiladi. Tish cho‘tkasi yumshoq, lekin tish blyashkalarini samarali tozalay oladigan shaklda bo‘lishi kerak. Shuningdek, tish pastasi tarkibida fluor, kaltsiy, D vitamini, antiseptik moddalarning bo‘lishi tish emalini mustahkamlaydi. Tishlar orasini tozalash uchun maxsus ip (floss) yoki oraliq cho‘tkalardan foydalanish ham zarur, chunki oddiy cho‘tkalar tishlar oralig‘idagi blyashkalarni to‘liq bartaraf eta olmaydi.

Og‘iz gigiyenasini ta‘minlashda tish yuvish texnikasi ham muhim o‘rin tutadi. Tishlar aylana harakatlar bilan, pastdan yuqoriga yoki yuqoridan pastga yo‘nalishda tozalanishi kerak. Haddan tashqari kuchli bosim tish emalini shikastlashi va milkni cho‘ktirishi mumkin. Har uch oyda tish cho‘tkasini almashtirish, cho‘tkani toza va quruq holda saqlash gigiyenaning ajralmas qismidir. Shu bilan birga, og‘iz bo‘shlig‘ini yuvish uchun antiseptik eritmalar, o‘simlik ekstraktleri yoki dorivor choylar ham foydali hisoblanadi.

Tish sog‘lig‘iga ta‘sir qiluvchi omillar orasida ovqatlanish tartibi alohida ahamiyatga ega. Shirinliklar, gazli ichimliklar va kraxmalli mahsulotlar og‘izda kislotalikni oshirib, tish emalini yemiradi. Shu bois bunday mahsulotlarni cheklash, sabzavot va mevalarni ko‘proq iste‘mol qilish, kaltsiy va fosforga boy oziq-ovqatlar (sut mahsulotlari, baliq, tuxum, yong‘oq) tish mustahkamligini ta‘minlaydi. Yetarli miqdorda suv ichish ham og‘izdagi mikroflorani muvozanatda ushlab turishga yordam beradi.

Og‘iz bo‘shlig‘i gigiyenasining buzilishi nafaqat tish va milk kasalliklariga, balki butun organizm salomatligiga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, og‘izdagi yallig‘lanish jarayonlari yurak-qon tomir tizimi, buyrak, jigar, hatto endokrin tizim kasalliklarining kuchayishiga sabab bo‘lishi mumkin. Ayniqsa,

diabet bilan og‘rigan bemorlarda milk yallig‘lanishlari tez-tez uchraydi. Bu holat og‘iz gigiyenasiga alohida e‘tibor berish zarurligini ko‘rsatadi.

Bolalar va o‘smirlar orasida og‘iz gigiyenasi madaniyatini shakllantirish jamiyat sog‘lig‘ining muhim ko‘rsatkichidir. Maktabgacha ta‘lim muassasalarida, maktablarda, kollej va oliy ta‘lim muassasalarida tish gigiyenasi bo‘yicha targ‘ibot ishlari olib borilishi, amaliy mashg‘ulotlar o‘tkazilishi foydali natijalar beradi. Ota-onalarning bolalarda gigiyenik odatlarni shakllantirishdagi roli ham beqiyosdir. Bolalar tishlarini tozalashni o‘rganayotganda ularga kuzatuvchi sifatida emas, balki birgalikda ishtirok etuvchi tarzda yo‘l-yo‘riq ko‘rsatish samaraliroq natija beradi.

Tish shifokorlariga muntazam murojaat qilish ham og‘iz gigiyenasining muhim qismidir. Odatda har olti oyda bir marotaba stomatologik ko‘rikdan o‘tish, tish toshini tozalash, profilaktik muolajalar (fotorilash, remineralizatsiya) tishlarning uzoq muddat sog‘lom saqlanishini ta‘minlaydi. Afsuski, ko‘pchilik aholida og‘iz bo‘shlig‘i kasalliklari faqat og‘riq paydo bo‘lganda aniqlanadi. Bu esa kech tashxis va murakkab davolanish jarayonlariga olib keladi.

Zamonaviy tibbiyotda og‘iz gigiyenasini saqlash uchun turli innovatsion vositalar ishlab chiqilmoqda. Elektron tish cho‘tkalari, ultratovushli tozalash moslamalari, antiseptik aerozollar va o‘simlik asosidagi og‘iz yuvish suyuqliklari bakteriyalar sonini kamaytirishda yuqori samaradorlik ko‘rsatmoqda. Shu bilan birga, tabiiy vositalardan — tuzli suv, dorivor o‘simliklar (romashka, adaçay, moychechak, evkalipt) damlamalarini qo‘llash ham foydali bo‘lib, ular milkni tinchlantiradi, yallig‘lanishni kamaytiradi va og‘iz hidini yo‘qotadi.

Og‘iz bo‘shlig‘i gigiyenasining ijtimoiy ahamiyati ham beqiyosdir. Sog‘lom tish va chiroyli tabassum insonning ishonch hissini oshiradi, jamiyatda ijobiy taassurot uyg‘otadi. Shuningdek, og‘iz gigiyenasiga e‘tiborli bo‘lgan kishilarda nafas hidi muammolari, og‘izdagi bakterial o‘zgarishlar kamroq uchraydi. Bu esa insonning psixologik holatini yaxshilaydi va turmush sifatiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Xulosa qilib aytganda, og‘iz bo‘shlig‘i gigiyenasi tish sog‘lig‘ini saqlashning eng oddiy, ammo eng samarali yo‘lidir. Har kuni bir necha daqiqa ajratib tishlarni tozalash, to‘g‘ri ovqatlanish, stomatologik ko‘riklardan o‘tish orqali ko‘plab tish kasalliklarini oldini olish mumkin. Inson organizmining umumiy sog‘lomligi og‘iz bo‘shlig‘ining holatiga bevosita bog‘liq ekanligini unutmaslik kerak. Shuning uchun og‘iz gigiyenasini saqlash madaniyatini shakllantirish har bir shaxsning kundalik hayotining ajralmas qismiga aylanishi lozim.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, og‘iz bo‘shlig‘i gigiyenasiga rioya etish tish sog‘lig‘ini saqlash, karies va milk kasalliklarini oldini olishda eng muhim omildir. To‘g‘ri parvarish usullaridan muntazam foydalanish, gigiyenik madaniyatni oshirish, to‘g‘ri ovqatlanish va stomatologik nazorat sog‘lom og‘iz muhitini ta‘minlaydi. Har kuni tishlarni to‘g‘ri texnikada tozalash, sifatli gigiyenik vositalardan foydalanish,

shirinliklarni cheklash va profilaktik ko'riklardan o'tish orqali ko'plab kasalliklarning oldini olish mumkin. Og'iz bo'shlig'i gigiyenasini e'tiborsiz qoldirish esa nafaqat tish va milk holatiga, balki butun organizm salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, og'iz gigiyenasi madaniyatini keng targ'ib qilish, aholining barcha qatlamlari orasida tish parvarishining ahamiyatini tushuntirish zamonaviy sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO). *Oral Health: Key Facts*. Geneva, 2023.
2. Мирошниченко, А. В. **Гигиена полости рта и профилактика стоматологических заболеваний**. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2021.
3. Ходжаев А., Юсупов И. **Stomatologiya asoslari**. — Toshkent: O'zbekiston tibbiyot nashriyoti, 2020.
4. Petersen, P.E. *The World Oral Health Report 2022: Continuous Improvement of Oral Health*. World Health Organization, Geneva, 2022.
5. Мухамеджанов III. **Tish gigiyenasi va sog'lom ovqatlanishning o'zaro bog'liqligi**. — "Tibbiyot va salomatlik jurnali", №3, 2021.
6. Albandar, J.M. *Global epidemiology of periodontal diseases: An overview*. Periodontology 2000, Vol. 83, 2020.
7. Karimova N., To'xtayeva D. **Og'iz bo'shlig'i gigiyenasining yoshlar orasida ahamiyati**. — "Tibbiy ta'lim va amaliyot" jurnali, №2, 2022.
8. Fejerskov O., Nyvad B., Kidd E. *Dental Caries: The Disease and Its Clinical Management*. 3rd ed. Wiley-Blackwell, 2015.
9. Abdullayev B. **Sog'lom tishlar — sog'lom hayot**. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
10. Samoylov, A.I. *Основы профилактической стоматологии*. — Санкт-Петербург: Медпресс, 2020.