

BOLALARDA TISH KARIESINING OLDINI OLISH USULLARI

Abduraxmonova Shohista Abdunabi qizi

Alfraganus universiteti talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalarda tish kariesining kelib chiqish sabablari, uning rivojlanish bosqichlari hamda oldini olish usullari tahlil qilinadi. Kariesning bolalar organizmiga ta'siri, parhez, gigiyena, ftor profilaktikasi va stomatologik nazoratning ahamiyati ilmiy asosda yoritilgan. Tadqiqot davomida gigiyenik tarbiya, to'g'ri ovqatlanish va erta profilaktik chora-tadbirlar yordamida karies rivojlanishini kamaytirishning samarali yo'llari ko'rsatilgan. Maqola bolalar tish sog'lig'ini saqlash va karies kasalligini kamaytirish bo'yicha amaliy tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: bolalar stomatologiyasi, tish kariesi, profilaktika, og'iz gigiyenasi, ftorlash, ovqatlanish, tish emali.

Bolalarda tish kariesi — bu eng ko'p uchraydigan stomatologik kasalliklardan biridir. U nafaqat tish emalining yemirilishiga, balki butun og'iz bo'shlig'i muvozanatining buzilishiga olib keladi. Bolalik davri tishlarning shakllanishi va mustahkamlanishi jarayoni eng faol kechadigan bosqich bo'lgani uchun ushbu davrda tish sog'lig'ini saqlashga alohida e'tibor berish zarur. Kariesning asosiy sabablari orasida og'iz gigiyenasiga rioya qilmaslik, shirinliklarni haddan tashqari ko'p iste'mol qilish, noto'g'ri ovqatlanish, mikroelementlar tanqisligi va tish shifokoriga kam murojaat qilish holatlari muhim o'rin tutadi.

Tish kariesi rivojlanishining dastlabki bosqichlarida tish emalida oq dog'lar yoki silliqlikning yo'qolishi kuzatiladi. Agar bu holat e'tiborsiz qoldirilsa, jarayon chuqurlashib, tish to'qimalariga kiradi va yallig'lanish paydo bo'ladi. Shu sababli bolalikdan to'g'ri tish parvarishiga o'rgatish, gigiyenik madaniyatni shakllantirish, ftorli tish pastalaridan foydalanish va muntazam stomatologik tekshiruvdan o'tish tish kariesini oldini olishning eng muhim shartlaridan biridir.

Bolalar tish sog'lig'ini saqlashda ota-onalar, pedagoglar va tibbiyot xodimlarining hamkorligi katta ahamiyat kasb etadi. Ular bolalarda gigiyena odatlarini shakllantirish, to'g'ri ovqatlanish rejimini yo'lga qo'yish va profilaktika choralari amal qilish orqali karies rivojlanishining oldini olishlari mumkin. Maqolada aynan shu jarayonlarning ilmiy asoslari, ularning samaradorligi va bolalar sog'lom tishlariga ta'siri tahlil qilinadi.

Tish kariesi bolalar orasida eng ko‘p uchraydigan og‘iz bo‘shlig‘i kasalligidir. Bu kasallik tish emali va dentin to‘qimasining parchalanishiga olib keluvchi surunkali jarayon bo‘lib, u og‘riq, yallig‘lanish va tish funksiyasining buzilishiga sabab bo‘ladi. Karies erta yoshda boshlansa, bola nafaqat ovqatni chaynashda, balki nutq shakllanishida, umumiy jismoniy rivojlanishda ham qiyinchiliklarga duch keladi. Shu sababli bolalarda tish kariesining oldini olish masalasi nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy muhim ahamiyatga ega bo‘lgan masala hisoblanadi.

Bolalarda kariesning rivojlanish sabablari ko‘p omilli jarayon bilan bog‘liq. Eng asosiy omillar sifatida og‘iz gigiyenasiga rioya qilmaslik, shirin va yopishqoq mahsulotlarni tez-tez iste‘mol qilish, organizmda ftor, kaltsiy, fosfor, D vitamini kabi elementlarning yetishmasligi, og‘izdagi mikroflora muvozanatining buzilishi va tishlarning anatomik tuzilish xususiyatlarini keltirish mumkin. Kichik yoshdagi bolalarda tish emali yupqa, minerallashuv darajasi past bo‘lgani uchun ular kariesga nisbatan juda sezuvchan bo‘ladi. Shu sababli tishlar chiqishi bilanoq ularning tozaligini ta‘minlash va maxsus parvarish usullarini joriy etish juda muhimdir.

Tish kariesi rivojlanishining dastlabki bosqichida tish yuzasida mikrob plyonkasi, ya‘ni blyashka hosil bo‘ladi. Bu blyashkada joylashgan bakteriyalar oziq qoldiqlarini parchalaydi va kislota hosil qiladi. Ushbu kislotalar tish emalini yemiradi, uning yuzasida oq dog‘lar paydo bo‘ladi. Bu bosqichda jarayon qaytar bo‘lishi mumkin, ya‘ni to‘g‘ri gigiyena va ftorli vositalar yordamida emalni tiklash mumkin. Ammo bu davrda chora ko‘rilmasa, tish to‘qimalarida qaytmas jarayonlar boshlanadi va chuqur kariesga olib keladi.

Profilaktikaning birinchi va eng muhim bosqichi — bu gigiyenik parvarishdir. Bola tishlari chiqqan paytdan boshlab, har kuni ularni tozalash odati shakllantirilishi kerak. Dastlab ona yoki otaning yordami bilan paxta mato yoki maxsus rezina barmoq cho‘tkasi yordamida tishlar artib turiladi. Ikki yoshdan boshlab bola yumshoq bolalar cho‘tkasi va ftorli tish pastasi bilan mustaqil tozalashni o‘rganadi. Tishlarni kuniga kamida ikki marta — ertalab va kechqurun yuvish zarur. Shu bilan birga, har uch oyda tish cho‘tkasini almashtirish gigiyenaning muhim shartidir.

Kariesning oldini olishda ovqatlanish tartibi ham muhim rol o‘ynaydi. Bolalar ratsionida kaltsiy, fosfor, ftor, magniy va D vitaminiga boy mahsulotlar yetarli miqdorda bo‘lishi kerak. Sut, pishloq, baliq, tuxum, sabzavot va mevalar tish to‘qimalarini mustahkamlaydi. Shirinliklar, ayniqsa, karamel, shokolad va gazli ichimliklar og‘izda kislotalikni oshiradi, bu esa tish emalini yemiradi. Shuning uchun

shirin mahsulotlar iste'moli cheklanishi, iste'moldan so'ng og'izni suv bilan chayish yoki tishlarni tozalash tavsiya etiladi.

Karies profilaktikasida ftorli vositalar muhim o'rin tutadi. Ftor tish emalini mineral moddalarga boyitadi, uni kislotaga nisbatan chidamli qiladi. Tish pastalarining aksariyati ftor birikmalarini o'z ichiga oladi, ammo bolalar uchun ftor miqdori yoshga mos bo'lishi lozim. Ba'zi hollarda tish shifokori tomonidan professional ftorlash muolajasi o'tkaziladi — bu tish sathiga maxsus gel, lak yoki eritma surtilishidir. Ushbu jarayon emalni mustahkamlaydi va karies rivojlanishining oldini oladi.

Bundan tashqari, bolalarda karies profilaktikasining samarali usullaridan biri bu pit va fissuralarni plombalashdir. Bu usulda yangi chiqqan doimiy tishlarning chuqurcha joylari maxsus himoya qoplamasi bilan yopiladi. Bu bakteriyalarning tish yuzasiga kirishini oldini oladi. Ayniqsa, 6–7 yoshli bolalarda birinchi doimiy tishlar chiqqanda ushbu usul juda foydalidir.

Bolalarda kariesning oldini olishda ota-onalar, pedagoglar va tibbiyot xodimlari o'rtasidagi hamkorlik muhim. Ota-onalar farzandlarini har kuni tish yuvishga o'rgatishi, gigiyenik vositalardan to'g'ri foydalanishni nazorat qilishi kerak. Maktabgacha ta'lim muassasalari va maktablarda gigiyenik tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish, tish shifokorlarini jalb etish va sog'lom turmush tarzi haqida tushuntirish ishlari olib borish muhim natija beradi. Bolalarga tishlarning ahamiyati, ularni saqlash yo'llari haqida o'yin tarzidagi mashg'ulotlar o'tkazish gigiyenik odatlarni barqaror shakllantirishga yordam beradi.

Stomatologik nazorat ham kariesning oldini olishda asosiy o'rin tutadi. Har olti oyda bir marta bolani stomatolog ko'rigiga olib borish tavsiya etiladi. Bu nafaqat erta tashxis qo'yish, balki profilaktik tozalash, ftorlash va zarur hollarda emalni remineralizatsiya qilish imkonini beradi. Erta aniqlangan karies oson va og'riqsiz davolanadi, bu esa bolaning stomatologga nisbatan qo'rquvini kamaytiradi.

Bola organizmidagi umumiy sog'lomlik ham tish salomatligiga bevosita ta'sir qiladi. Surunkali kasalliklar, vitamin tanqisligi, ovqat hazm qilish tizimi faoliyatining buzilishi kariesga moyillikni oshiradi. Shu sababli, bola sog'lom turmush tarziga amal qilishi, yetarli dam olishi va to'g'ri ovqatlanishi zarur. Immunitetni mustahkamlash, gigiyenik tartibni saqlash va suv balansiga rioya etish ham tishlarning sog'lom saqlanishiga yordam beradi.

Kariesning ijtimoiy jihati ham mavjud. Karies bilan og'rigan bolalar ko'pincha ovqatni to'liq chaynay olmaydi, bu esa ovqat hazm qilish tizimiga ortiqcha yuklama

beradi. Shu bilan birga, tish og‘rig‘i bolaning kayfiyatiga, diqqat markaziga va o‘qish samaradorligiga salbiy ta‘sir qiladi. Tishlaridagi nuqsonlar tufayli bolalar tabassum qilishdan uyala boshlaydi, bu esa ularning psixologik holatiga zarar yetkazadi. Shuning uchun kariesning oldini olish faqat tibbiy emas, balki tarbiyaviy ahamiyatga ham ega.

Zamonaviy stomatologiya bolalarda karies profilaktikasini yanada takomillashtirish uchun ko‘plab innovatsion usullarni joriy qilmoqda. Bular qatoriga lazer yordamida emalni mustahkamlash, nanoftorid texnologiyalari, emal remineralizatsiyasiga yo‘naltirilgan biomateriallar, tabiiy ekstraktli tish pastalari va ultratovushli gigiyenik tozalash usullari kiradi. Ushbu texnologiyalar kariesni kamaytirish bilan birga, tish to‘qimalarini tabiiy holatda saqlashga imkon beradi.

Xulosa qilib aytganda, bolalarda tish kariesining oldini olish kompleks yondashuvni talab etadi. Gigiyenik odatlarni erta yoshdan shakllantirish, to‘g‘ri ovqatlanish, ftorli parvarish vositalaridan foydalanish, stomatologik nazorat va sog‘lom turmush tarzi bolalarda sog‘lom tishlarni saqlashning eng samarali yo‘llaridir. Har bir ota-ona va tarbiyachi bolalarning tish gigiyenasiga e‘tiborli bo‘lishi, sog‘lom tish — sog‘lom hayot poydevori ekanini anglab yetishi lozim.

Bolalarda tish kariesining oldini olish ularning umumiy sog‘lig‘ini saqlash, to‘g‘ri nutq shakllanishi, ovqat hazm qilish tizimi faoliyati va estetik rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, kariesning asosiy sabablari og‘iz gigiyenasiga e‘tibor yetishmasligi, noto‘g‘ri ovqatlanish va stomatologik profilaktikaning sustligidir. Shu boisdan kariesning oldini olish chora-tadbirlari kompleks yondashuvni talab qiladi.

Birinchidan, gigiyenik tarbiya va kundalik tish parvarishi bola yoshligidan shakllantirilishi kerak. Ikkinchidan, ftorli tish pastalari, mineralizatsiya muolajalari va pit-fissuralarni plombalash kabi tibbiy-profilaktik usullar muntazam qo‘llanishi zarur. Uchinchidan, to‘g‘ri ovqatlanish — shirinliklar va gazli ichimliklarni cheklab, sut, baliq, sabzavot, meva kabi foydali mahsulotlarni iste‘mol qilish — tishlarni mustahkamlaydi.

Bundan tashqari, ota-onalar, pedagoglar va stomatologlarning hamkorlikdagi faoliyati bolalarda gigiyenik madaniyatni oshirishda muhim rol o‘ynaydi. Maktab va bog‘chalarda muntazam gigiyena darslari, sog‘lom tishlar kuni kabi tadbirlar o‘tkazish kariesni kamaytirishda samarali natijalar beradi. Har olti oyda stomatologik ko‘rikdan o‘tish esa kasallikni erta bosqichda aniqlash va davolash imkonini yaratadi.



Bolalarda tish kariesining oldini olish — sogʻlom avlodni tarbiyalashning ajralmas qismidir. Har bir bola tishlarini tozalashni kundalik hayot odatiga aylantirsa, sogʻlom tishlar va chiroyli tabassum uning butun hayot yoʻlida ishonch va muvaffaqiyat manbai boʻlib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (WHO). *Oral Health: Key Facts*. Geneva, 2023.
2. Petersen, P. E. *The World Oral Health Report 2022: Continuous Improvement of Oral Health*. World Health Organization, Geneva, 2022.
3. Ходжаев А., Юсупов И. **Stomatologiya asoslari**. — Toshkent: Oʻzbekiston tibbiyot nashriyoti, 2020.
4. Fejerskov O., Nyvad B., Kidd E. *Dental Caries: The Disease and Its Clinical Management*. 3rd ed. Wiley-Blackwell, 2015.
5. Мухамеджанов III. **Bolalarda karies profilaktikasi va ogʻiz gigiyenasi**. — “Tibbiyot va salomatlik jurnali”, №2, 2021.
6. Selwitz R. H., Ismail A. I., Pitts N. B. *Dental caries*. The Lancet, 2007; 369(9555): 51–59.
7. Karimova N., Toʻxtayeva D. **Bolalarda ogʻiz gigiyenasi va tish kasalliklarining oldini olish**. — “Tibbiy taʼlim va amaliyot” jurnali, №1, 2022.
8. Albandar J. M. *Global epidemiology of dental caries and periodontal diseases*. Periodontology 2000, Vol. 83, 2020.
9. Abdullayev B. **Sogʻlom tishlar — sogʻlom hayot**. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
10. Samoylov A. I. *Основы профилактической стоматологии*. — Санкт-Петербург: Медпресс, 2020.