

**TISH TOSHLARI . TISHDA TOSH TO'PLANISHINING SABABLARI VA ULARNI
OLDINI OLISH USULLARI .AHOI O'RTASIDA OMMALASHGAN
SAVOLLARGA TO'LIQ JAVOB BERISH VA OMMAGA TADBIQ ETISH .**

Ergashev B.J.

Alavdinov S.B.

Fargo'na shaxar Central Asian Medical University

Annotatsiya

Tatqiqot maqsadi: O'zbekiston Respublikasi Fargo'ona viloyati aholisi o'rtasida tish blyashlari, tish tosh kasalligi ko'payishining sabablari, ularni oldini olish va davolash usullarining qulayliklari bilan tanishtirishga, fan va tajribada sinab ko'rishga asoslarga

Material va uslub: ushbu tadqiqot 2 oy mobaynida olib borilib, jami 120 ta bemorda tish blyashlari va tish tosh kasalligi kuzatilib ularga tegishli davolash usullari qo'llanildi.

Natijalar: olib borilgan tadqiqot shuni ko'rsattiki jami 120 ta bemorda tish tosh kasalligiga uchragan. Ularning aytishicha dastlab tishlari sayg'ayganligi ya'ni tish blyashlari hosil bo'lganligi takidlashdi. Jami 120 ta bemordan 72 tasi erkaklar, 48 tasi ayollar ekanligi aniqlandi. Tegishli qo'shimcha va asosiy davolashdan so'ng ularda tish tosh kasalligi bartaraf etildi. Davolash jarayonidan so'ng tish toshlari o'rnida hech qanday kasallik alomatlari kuzatilgani yo'q. Lekin shaxsiy gigiyena qoidalariga to'liq amal qilmagan chekuvchi 7 ta nafar erkakda tish blyashi hosil bo'la boshlagan. Ularga kerakli maslaxatlar berildi

Xulosa: Kerakli davolash usulidan so'ng tish toshlari o'rnida hech qanday kasallik alomatlari kuzatilgani yo'q. Aholi o'rtasida tarqalgan ushbu fikir "Tish toshlarini mexanik ta'sir yordamida terdirish tishni emal qismiga ziyon yetkazadi va turli kasalliklarni yuzaga keltiradi" to'laqonli noo'rin va xato ekanligi aniqlandi.

Kalit so'zlar: Shaxsiy gigiyena, tish blyashkalari, tish toshlari, emal, dentin, karashlar, gingivit, periodontit, karies, kalsiy karbanat, magniy karbanat

Mavzuning dolzarbligi: Hozirgi kunda dunyo miqiyosida tishni davolatishga va kasalliklarni oldini olishga anchagina e'tibor berilmoqda . Buning asosiy sabablaridan biri shaxsiy gigiyena qoidalariga to'liq amal qilmaslik va tashqi muhit omillari ta'sir etishini inobatga olgan holda , Fargo'ona viloyati aholisi o'rtasida tish tosh kasalligining sonini ko'payishi , uni oldini olish va aholi o'rtasida profilaktik chora tadbirlarini qo'llashga hamda ilmiy g'oyaning maqsadlaridan biri insonlar



orasida mavjud bo'lgan asosiy o'rinni egallagan "Tish toshlarini mexanik tasir yordamida terdirish jarayonida tishning emal qavatiga sezilarli zarar beradi va turli hildagi (karies (yuza, o'rta, chuqur),) kasalliklarni keltirib chiqaradi" ushbu fikirni fan va tajribada sinab ko'rish, taxlil qilishga asoslangan.

Kirish: Inson organizmining og'iz bo'shlig'ida jami 32 ta tish mavjud bo'lib, ularning barchasi uch guruhga (kesuvchi-kurak ,qoziq va oziq) bo'linadi. Lekin shakl jihatidan esa to'rt guruh (kesuvchi-kurak,qoziq,katta va kichik oziq) ga ya'ni 8-tasi kesuvchi-kurak, 4-tasi qoziq, 8-tasi kichik oziq, 12 - tasi katta oziq tishlar hisoblanadi. Tish toshlari aynan tish va milk cho'ntakchasida hosil bo'la boshlaydi. Uning kelib chiqish sabablari juda ko'p bo'lib, asosiy sababi shaxsiy gigiyena qoidalariga to'laqonli amal qilmaslik ,tashqi muhit omillari ,turli hil kasalliklar sabab bo'ladi.

Tish blyashka faktlari va statistikasi

- Hozirgi kunda dunyo miqiyosida katta yoshdagi odamalarning 68%da tish tosh kasalliklari mavjud.Hususan amerikada olimlar tomonidan olib borilgan ilmiy tatqiqot shuni ko'rsattiki,amerikalik katta yoshli fuqarolarning 80%dan ortig'i blyashka hosil bo'lishidan kelib chiqqan periodontal kasallikdan aziyat chekmoqdalar.

- Blyashka to'planishi davolanmasa, tishlarning yo'qolishiga olib kelishi mumkin.

- Tishlaringizda blyashka hosil bo'lgandan keyin 24-72 soat ichida qattiqlashadi.

- Yashil choy va qizil sharob blyashka paydo bo'lishining oldini olishga yordam beradi. Biroq, qizil sharob tishlaringizni bo'yashi mumkin.

- Zaytun moyi tishlarni yog'li plyonka bilan qoplashi mumkin, bu tishlarda blyashka paydo bo'lishini to'xtatadi.

- Yashil choy ichadigan odamlarda blyashka shakllanishi tufayli tishlarini yo'qotish ehtimoli 20% kamroq.

- Homilador ayollar odatda aholiga qaraganda blyashka va tishlarning parchalanishiga ko'proq moyil.

Tishlaringizdagi blyashka aslida nima ekanligini hech o'ylab ko'rganmisiz?

Tish blyashka, mikroob blyashka va tish biofilmi deb ham ataladigan tish plastinkasi tishlaringizda hosil bo'ladigan yumshoq, yopishqoq plyonkadir. Blyashka tishlaringizda muntazam ravishda hosil bo'ladigan juda yopishqoq, rangsiz yoki och sariq rangli biofilm konidir. Tuprik, oziq-ovqat va suyuqliklar birlashganda bakteriya



koloniyalarini – konlarini hosil qiladi, ular tish va tish go'shti ya'ni milk uchrashadigan joyda to'planadi. Blyashka tarkibida tish emaliga va tish go'shti (milk) ga zarar yetkazadigan kislotalar ishlab chiqaradigan bakteriyalar mavjud. Agar bemor davolanmasa, zarar doimiy bo'lishi mumkun. U har kuni iste'mol qiladigan oziq-ovqat va ichimliklar bilan oziqlanadigan millionlab bakteriyalarni o'z ichiga oladi. Agar tishlardagi blyashka bakteriyasi to'planib qoladigan bo'lsa, u holda muntazam ravishda va qat'iy intizom bilan tishlaringizni har kuni eng kamida ikki marta yuvish (ovqatlanishdan so'ng) va shotkalash lozim. Tishlarni yuvish jarayoni kamida ikki daqiqa ko'pi bilan 5, 8, 10 daqiqa davom etishi shart. Insonlar shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilmaslik oqibatida tishda blyashkalar to'planadi, u kun o'tgani sayin qavatlanadi. Bu jarayon kundan-kunga murakkablashib tishlarning parchalanishiga, tish va milk kasalliklariga, tish toshlarini to'planishiga olib keladi .

Tish toshlari qanday hosil bo'ladi ?

Vaqt o'tishi bilan, agar blyashka muntazam ravishda olib tashlanmasa, so'lakingizdagi minerallar blyashka bioplyonkasiga to'planib, 24-72 soat ichida qotib qoladi va toshga aylanadi. Va siz uyda blyashka olib tashlashingiz mumkin bo'lsa-da, tish toshini olib tashlash tish shifokorining yordamini talab qiladi va bu sizni iqtisodiy qiynashi mumkun. Katta yoshdagilarning 68% da tish toshlari borligini bilasizmi? Tish toshlari tishlaringizda blyashka qotib qolganda hosil bo'ladigan sariq yoki jigarrangdagi cho'kindi.Uning tarkibi jihatidan qaraydigan bo'lsak kalsiy karbanat, magniy karbanat tuzlari, ovqat qoldiqlari, bakteriya koloniyalari, so'lak tarkibidagi fermentlar, mineral moddalar, inson qabul qilayotgan maxsulotlar birlashmasidir . Tish ustida to'plangan toshlar tish emaliga kuchli bog'langanligi sababli, uni faqat tish shifokori olib tashlashi mumkin. Insonlarda briketlar, quruq og'iz, tiqilib qolgan tishlar, chekish va qarilik bilan tish toshini rivojlanish xavfi yuqori. Ko'pchilik uchun bu konlar kun o'tgani sayin tezroq to'planadi.Insonlarning yoshi o'tgan sari ularning tishlari tish toshlari toplanishiga moyil bo'lib qoladi . Tashqi muhitdan iste'mol qilayotgan maxsulotlarga qarab hozirgi kunda insonlarning tishlari tosh to'planishiga moyilligi oshmoqda. Buning asosiy sababi distirillanmagan, qaynatilmagan ichimlik suvlarini, ko'p miqdorda shirinlik va mevalar-poliz maxsulotlarini kam miqdorda iste'mol qilish oqibatida kelib chiqmoqda

Tish toshlarining tarkibini bilasizmi? Nimadan hosil bo'lishinichi ?

Tuprik, oziq-ovqat va suyuqliklar og'izda birlashganda, ular bakteriyalarning o'sishiga va ko'payishiga, ayniqsa tishlar va tish go'shti (milk) birlashadigan joyda to'planishiga imkon beradigan muhitni hosil qiladi.

Quyidagi keltirilgan maxsulotlar tish blyashlarini hosil bo'lishini tezlashtirad:



- Shirinliklar.
- Muzqaymoq.
- Kek va piroglar.
- Quritilgan mevalar.
- Qovurilgan kartoshka.
- Yumshoq non.

Blyashka shakllanishi va o'sishiga hissa qo'shadigan umumiy ovqatlar orasida uglevodlar yoki saxaroza va kraxmal kabi oddiy shakar mavjud, ular alkogolsiz ichimliklar va shakarlamalarda mavjud. Shirinliklar va mevalar kabi shakarga boy oziq-ovqatlarni iste'mol qilish blyashka bakteriyalarining ko'payishiga olib kelishi mumkin. Blyashka bakteriyalari glukoza, saharoza va kraxmalda juda tez ko'payadi, buning asosiy sababi ular ushbu moddalarni parchalab, ajralib chiqayotgan maxsulot va energiya hisobiga yashaydi, ko'payadi. Blyashka bakteriyalari gingivit, karies va rivojlangan milk kasalligi (milkni o'sib ketishiga)ga olib kelishi mumkin, shuning uchun davolash va oldini olish choralari ko'rish muhimdir. Blyashka tishlar orasida va tish go'shti (milk) ostida yashiringan. Buni butunlay oldini olishning iloji yo'q, shuning uchun uni to'planishining oldini olish uchun yaxshi og'iz tartibini saqlash muhimdir.

Blyashka qanday rangda bo'ladi?

Blyashka och sariq rangga ega bo'lishi mumkin, ammo u rangsiz bo'lib, ko'rishni qiyinlashtiradi. Shuning uchun og'iz bo'shlig'i gigiyenasiga rioya qilish va har 6 oyda bir marta tish shifokoriga tashrif buyurish muhimdir. Ular ko'rish qiyin bo'lgan joylarda blyashkani aniqlash uchun tish toshlarini aniqlash usullaridan foydalanishlari va tishlaringiz orasidagi blyashkani tish o'lchagich bilan qirib tashlashlari mumkin. Har bir tish to'plami o'ziga xosdir, shuning uchun tish shifokoringizdan blyashka to'planmasligiga yordam berish uchun shotka va ftoridli ip yordamida tozalash bo'yicha maslahatlar so'rang. Blyashkani uyda to'g'ri olib tashlayotganingizni bilmoqchi bo'lsangiz, mahalliy dorixonada mavjud bo'lgan blyashka aniqlovchi planshetlar yordamida uni bo'yashga harakat qiling. Blyashkani bo'yash va ochish orqali uyda shotka va tish iplari yordamida yaxshiroq olib tashlashingiz kerak bo'lgan joyni aniqlash oson. Tabletkalardagi dog'larni osongina olib tashlash mumkin.

Blyashkani oldini olmaslik oqibatida kelib chiqadigan muammolar qandayligini bilasizmi ?

Xo'sh, nega blyashka muammosi? Agar siz blyashka paydo bo'lishining oldini olish va undan xalos bo'lish uchun zarur choralarni ko'rmasangiz, u quyidagilarga olib kelishi mumkin:



• **Bo'shliqlar:** blyashka bakteriyalari tomonidan ishlab chiqarilgan kislotalar past pH darajasiga olib kelishi va tish emalini yutib yuborishi mumkin. Bunday vaziyatda og'iz bo'shlig'ida bakteriyalar juda tezlik bilan ko'payadi.

• **Gingivit:** blyashka bakteriyalarining to'planishi tish go'shtining yallig'lanishiga olib kelishi mumkin. Milk cho'ntakchasini zaralaydi, suyakka, dentin (bu emaldan keyin turuvchi va keyingi qavatni hosil qiluvchi tishning asos qismi ,tarkibi bo'yich suyakka juda yaqin va qattiqligi suyakdan ancha yuqori turadigan tishning bir qismi) ga kuchli ta'sir etadi yallig'lanishga olib keladi . Agar gingivit davolanmasa, vaqt o'tishi bilan periodontit rivojlanadi. Bu tish go'shti kasalligining og'ir turi bo'lib, uni qaytarib bo'lmaydi (faqat sekinlashadi). Og'iz bo'shlig'i gigienasiga e'tibor bermasangiz, tish plastinkasi to'planadi. Tish go'shti ko'proq tirnash xususiyati bilan tishlardan ajralib chiqadi va periodontal cho'ntaklar deb ataladigan chuqur bo'shliqlar hosil qiladi. Blyashka va tish toshlari bu bo'shliqlarga ko'chib o'tadi, bu kabi belgilarga olib keladi: shishgan, qonayotgan tishlar, bo'shashgan tishlar, yomon nafas va yiring. Davolanmagan periodontit tishlarning yo'qolishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun o'z vaqtida davolash (shkalasi va ildizlarini tekislash) zarur.

• **Yomon nafas:** yomon tish gigienasi tufayli blyashka to'planishi ham nafasingizni yomon hidga olib kelishi mumkin.

Blyashka va tosh to'planishining oldini olish choralari ?

Og'iz bo'shlig'ining sog'lig'ini saqlash va tishlarda blyashka paydo bo'lishining oldini olish, tish toshini oldini olishning eng yaxshi usuli hisoblanadi. Shaxsiy gigiyena qoidalariga to'la qonli amal qilish lozim. Tish toshining oldini olish uchun tishlaringizni yuving va kuniga kamida ikki marta og'iz chayqash vositasidan foydalaning, yaxshisi tish toshini boshqaradigan ftoridli tish pastasi bilan va kuniga bir marta ipdan foydalaning. Og'zaki imtihonlar va tozalash uchun stomatologiya idoralaraga muntazam tashrif buyuring.

1. Har 6 oyda bir marta tish shifokoringizga tashrif buyuring. Tish shifokorlariga muntazam ravishda tashrif buyuradigan qariya bemorlarda blyashka bilan bog'liq bo'lgan muammolar kam, ularda blyashkalar toshga aylanib bo'lgan yoki aylanish jarayonida. Tishlar orasidagi oziq-ovqat zarralari va blyashkani olib tashlash uchun har kuni ftoridli iplardan ishlatilgan va tishlaringizni blyashkaga qarshi tish pastasi bilan yuving. Ipni o'tkazib yubormang: oziq-ovqat tishlaringizga osongina yopishib qoladi va agar siz har kuni ipni ishlatmasangiz, bakteriyalar rivojlanishi mumkin va sizda blyashka paydo bo'ladi. Faqat shotka bilan og'izdagi barcha bo'shliqlarni qoplay olmaydi, shuning uchun ipni qanday qilib to'g'ri ishlatishni o'rganing .



2. Elektr tish shotkasini olish va har 3 oyda bosh (shotkasini) qismini almashtirib turish lozim. Chunki insonlar erta tongda turib tish yuvishga vaqt topishlari qiyin. Chunki har hil vaziyatlarga tayyor turish lozim. Elektir tish shotkasi tezlik bilan yuvish hususiyati va bir hil tembda ishlashini inobatga olish lozim. Har kuni kamida 2 daqiqa, kuniga ikki marta shotka bilan yuvishni va tarashni unutmang. Asosan 5-8 daqiqa tishlaringizni yuvishga vaqt sariflang. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, elektron yoki quvvatli tish shotkalari qo'lda ishlaydigan modellarga qaraganda blyashkadan yaxshiroq xalos qilishi mumkin. Qaysi turdan foydalanishingizdan qat'iy nazar, uning Amerika stomatologiya assotsiatsiyasi (ADA) tasdiqlangan muhriga ega ekanligiga ishonch hosil qiling. Ular qattiq sifat nazorati va xavfsizlik sinovlaridan o'tgan.

3. Har kuni yuving. Blyashka keltirib chiqaradigan bakteriyalarni o'ldirishga yordam berish uchun har kuni antiseptik og'iz yuvish vositasidan foydalaning.

4. Shaxsiy dietangizni kuzatib boring. Og'izdagi bakteriyalar shakarli va kraxmalli ovqatlarda ko'payadi. Bu oziq-ovqatlarga duchor bo'lganda, ular zararli kislotalarni chiqaradilar. Sog'lom ovqatlanishga harakat qiling va shakarli ovqatlar miqdorini cheklang. Bu gazaklar uchun ham amal qiladi. Har safar ovqatlanayotganda siz og'zingizdagi bakteriyalarni ham oziqlantirasiz. Siz shirinliklardan yoki ovqat oralig'idagi ovqatlardan voz kechishingiz shart emas. Qanchalik tez-tez shug'ullanayotganingizga e'tibor bering. Ovqat paytida va ovqatdan keyin ko'p miqdorda suvda yuving va chaying.

5. Blyashka va tish toshlarining ko'payishi xavfini kamaytirish uchun chekishdan saqlaning. Blyashka qarshi tish pastasidan foydalaning. Blyashkaga qarshi ftoridli tish pastalari blyashka bilan kurashda eng yaxshi yo'ldir. Blyashka bilan kurashishga yordam beradigan og'iz yuvish vositasi bilan yuving. Bu bakteriyalarni yo'q qilishga yordam beradi va blyashka qayta o'sishini oldini oladi.

Tish toshlarini davolash usullarini haqida bilasizmi?

Tish tosh kasalligini davolash usullari ikki guruhga bo'linadi:

1.Uy sharoitida oson, qulay, sifatli va hamyonbop holda davolash usullari.

2.Shaxsiy stomatolog ko'rigidan o'tish va kerakli muolajani olish usullari.

Uy sharoitida oson, qulay, sifatli va hamyonbop holda davolash usullari.

Hech kim jigarrang yoki sariq tishlarni xohlamaydi, bu esa tish toshining toplanishidan kelib chiqadi. Ammo bu rang o'zgarishidan qanday aniq qutulasiz? Tishlarni oqartirishning ko'plab retsepsiz usullari mavjud, ammo ko'p odamlar blyashka portlash uchun kuchli va potentsial zararli kimyoviy moddalardan foydalanishni yoqtirmaydilar. Do'kon javonlari ishni eng yaxshi tarzda bajarishga



da'vo qiladigan oqartiruvchi va tish tozalagich markalari bilan to'ldirilgan. Bu nafaqat qimmat, balki ba'zilari tishlarning emal deb ataladigan himoya qatlamiga juda katta zarar yetkazadi. Tabiiy, samarali va xavfsiz usullardan foydalangan holda, sizda mavjud bo'lgan materiallar yordamida o'z uyingizda qulay vaqtda tish toshlarini olib tashlashingiz mumkin .

Pishiriq sodasi bilan davolash.

Pishiriq sodasi bilan davolash usuli sizni pulizni tejaydi. Pishiriq sodasi tishlaringizni oqartirishga yordam beradi, chunki u og'iz bo'shlig'ida kislotali muhitni hosil qiladi ushbu muhit tish bilyashini hosil qiluvchi bakteriyalarni o'ldiradi va ovqat qoldiqlarini parchalaydi .Bakteriyalar kirib o'rnashgan bo'shliqlarni neytrallaydi. Bazibir tish pastalarida pishiriq sodasi mavjud. Pishiriq sodasidan osongina tish pastasini tayyorlash usuli: yarim choy qoshiq pishiriq sodasidan oling va bir necha suv tomchisi bilan birgalikda aralashtiring ,pasta hosil qiling. Tish shotkasini yaxshilab issiq suvda chayib so'ng tayyorlagan tish pastamiz yordamida tishlaringizga suring va 45 gradus burchak ostida tishlarni yaxshilab shotkalang .Shotkalashdan so'ng og'izni iliq suv bilan yaxshilab chaying. Ushbu amaliyotni har kuni ikki marotaba takrorlang. Agar sizda erta tongda ushbu amaliyotni bajarishga vaqt topa olmasangiz har kuni uxlashdan oldin amaliyotni bajaring, chunki uxlash davomida og'iz so'lak bezlari faoliyati sust bo'ladi bu degani bakteriyalar tez kopayadi shuni inobatga olishingiz lozim.

Apelsin qobig'idan foydalangan holda davolash.

Apelsin po'stlog'i ham tish toshidan qutulishning ajoyib usuli hisoblanadi. Buni qilish juda oson, siz apelsin po'stlog'ining ichki qismini olib, tishlar va milklar bo'ylab ishqalang. Boshqa usullaridan foydalanmoqchi bo'lsangiz, apelsin po'stlog'ining ishki qismini olib yaxshilab maydalang keyin esa shaxsiy tish pastangiz bilan aralshtiring. Hosil bo'lgan yangi qorishmani tishlaringizga surting va yaxshilab ishlang so'ngra iliq suv yordamida chaying. Apelsin po'stlog'ining foydali tomoni shundaki unda S vitamini va miroorganizmlarga qarshi xususiyati, tish toshlari va blyashka ustida tiqilib qolgan, shuningdek, tishlardagi mikroblarning ko'payishini oldini oladi va o'ldiradi.

Ushbu davolash usullari turli hilda ta'sir etishi mumkin. Chunki turli muxitda va insonlarga turli darajada ta'sir etishi mumkin. Agar siz ushbu davolash usulini qo'llasangiz bir maratobada ta'sir yuzasi kam bo'lishi mumkin, lekin ko'p maratoba qo'llash albatta samara beradi.

Shaxsiy stomatolog ko'rigidan o'tish va kerakli muolajani olish usullari.

Agar siz yaxshi og'iz gigiyenasi odatlariga va qoidalariga to'liq rioya qilmoqchi bo'lsangiz, tishlar yuzasidan tish toshidan xalos bo'lishni eng birinchi oliy maqsad



deb belgilab olishingiz zarur. Ba'zan tish toshlari deb ataladigan tish toshlari tishlarni bo'yash va rangi o'zgarishiga olib kelishi mumkin bo'lgan qobiq plyonkadir. Tatar cho'kindilari tish yuzasida blyashka shakllanishi to'liq olib tashlanmasa paydo bo'ladi. Tuprikdagi minerallar blyashka bilan birlashganda, u toshga aylanadigan kristallarni hosil qiladi. Ochilmagan blyashka toshga aylanadi. Bakteriyalar to'planib, tish go'shtiga tarqalib, yallig'lanishni keltirib chiqaradi. Natijada gingivit (erta milk kasalligi) paydo bo'ladi. Yaxshiyamki, bu turdagi tish go'shti kasalligi dastlabki bosqichlarida tishlarni professional tish shifokori tomonidan tozalash bilan qaytariladi.

Tish toshlari paydo bo'lishining oldini olish uchun kuniga ikki marta muntazam ravishda shotkalash va ftoridli iplar yordamida tozalash odatlarini rivojlantirish va yiliga ikki marta (har 6 oyda) tekshiruvdan o'tish uchun yaqin atrofdagi tish shifokoriga murojaat qilish muhimdir. Ushbu tekshiruvlarda sizning tish shifokoringiz tish toshlarini professional tozalash bilan davolashi mumkin. Tish shifokori tish sirtidan toshni qanday olib tashlaydi buni bilasizmi, hech o'ylab ko'rganmisiz?

Tishlarni tozalash og'izning butun ichki qismini to'liq tekshirish bilan boshlanadi. Tish shifokori tishlar va tish go'shtini har qanday yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muammolarni tekshirish uchun kichik oynadan foydalanadi, ulardan biri tish toshining to'planishi. Agar tish shifokori yoki gigienist tish yuzasida tish toshini aniqlasa, uni skaler deb ataladigan maxsus asbob bilan olib tashlash usulini tavsiya beradi. . Skaler - bu uchida ilgagi bo'lgan asbob bo'lib, u tish go'shti (milk) chizig'i ustidagi va ostidagi toshlarni olib tashlash uchun ishlatiladi va skalerlar turi jihatidan ikkiga bo'linadi. Birinchi tur skaleri bu- turbinali skaler bo'lib uning tebranish tezligi 7000os ni tashkil etadi va ushbu tur havo bosimiga ishlaydi. Ikkinchi tur skaler esa elektr to'kiga ishlaydi va tebranish tezligi esa 35000os ni tashkil etadi va ushbu turdagi skaler eng ko'p ishlatiladi. Agar ortiqcha miqdorda tish toshlari bo'lsa, tish shifokori yoki tish gigienisti chuqur tozalashni tavsiya qilishi mumkin. Bu chuqur tozalash, tish koronkasini tekislaydi va milk bilan birlashtiradi.

Koronkani tekislash va tish toshlaridan halos etish usuli mutlaqo jarrohlik amaliyotisiz amalga oshiriluvchi protseduradir.

Tadqiqot materiallari va metidlari: O'zbekiston respublikasi Farg'ona shahar "ZIYO DEN" klinikasiga 2023-yil yanvar oyida tish tosh kasalligidan shikoyat qilib 120 ta bemor tashrif buyurishdi. Ulardan 72 tasi erkaklar, 48 tasi esa ayollar edi. Ularga kerakli va qo'shimcha davolash usullaridan so'ng, tishlari toshlardan bartataf etildi. Bemorlar bir oylik sinov muddatida turishdi. Sinov muddati tugaganidan so'ng qayta tekshuruv o'tkazilganida erkaklardan 7 nafarida dastlabki tish blyashlari hosil bo'lganligi va toshga aylanish jarayoni boshlanganligi aniqlandi. Olib borilgan



surushtiruvlar shuni ko'rsattiki 7 nafar erkaklarning barchasi chekuvchi ekanligi aniqlandi. Ular deyarli shaxsiy gigiyena qoidalariga deyarli amal qilishmagan. Xullas chekuvchi va shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilmagan bemorlarni inobatga olmaganda 94,1(6)7% foizida ikkilamch kasallik alomatlari kuzatilmadi va aholi o'rtasida tarqalgan fikir to'laqonli hato ekanligi aniqlandi. Qolgan 5,8(3)% esa tish blyashlari hosil bo'lganligi aniqlandi.

Ushbu ilmiy g'oyaning asosiy maqsadi tish tosh kasalliklarini aholi o'rtasida sonini kamaytirish chora tadbirlarini qo'llashga asoslangan bo'lsada qo'shimcha fikir va mulohazalarga to'liq javob berishga asoslangan .Shaxsiy gigiyena qoidalariga to'liq amal qilmaslik, tishlarni kamida har kuni ikki marotaba ovqatdan so'ng eng kamida ikki daqiqa yuvish va ftoridli iplar yordamida tish oralig'ida tiqilib qolgan makro va mikro ovqat qoldiqlarini olib tashlamaslik, kerakli choralarni tish rangi o'zgarishi boshlamasdan amalga oshirmaslik, har ikki yoki eng kamida bir oyda tish pastasini tarkibi bo'yicha almashtirib turmaslik, sabzavot va poliz maxsulotlaridan kam istemol qilish, shirinliklarni kop miqdorda istemol qilish, kraxmalga, saxaroza, glukozaga boy maxsulotlardan kop miqdorda tanavvur qilish, qaynatilmagan va distirillanmagan ichimlik suvlarini istemol qilish, ftoridli va antibakterial tish pastalaridan foydalanmaslik, tashqi muhitda ro'y berayotgan turli insonlar fikirlariga quloq solish va shaxsiy fikirga ega bo'lmaslik oqibatida kelib chiqadigan tish tosh kasalligini sonini kamaytirish usuliga asoslangan.

Ushbu ilmiq g'oyaning asosiy maqsadlaridan biri aholi o'rtasida keng tarqalgan va keng muhokamaga olib keluvchi va hammada deyarli mavjud bo'lgan "Tish toshlarini mexanik ta'sir yordamida terdirish, tish emal qavatiga jiddiy ziyon yetkazadi va turli hildagi kasalliklarini keltirib chiqaradi" fikirni ilm fan tomonidan va sinov orqali tasdiqlashga asoslangan. Hususan 2023 yil yanvar oyida olib boriladiga tatqiqotlar natijalari qabul qilindi va yuqorida keltirib o'tildi.. Ilmiy g'oyaning dastlabki tushunchalari va ma'lumotlari aholi o'rtasida tish toshlari haqida tushuncha berish, tish toshlarini davolamaslik nimalarga olib kelishini va oldinini olish, yangicha davolash usullari bilan boyitilgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1 O'zbekiston milliy ensiklopediyasi. Toshkent 2000 yil birinchi jildi.
- 2 O'zbekiston milliy ensiklopediyasi. Toshkent 2000-2005 yillar ikkinchi jildi.
- 3 Formation and Inhibition of Dental Calculus. Hubert E. Schroeder. Hans Huber, 1969 year.





4 Gingivitis and periodontitis: Overview. Last Update: February 27, 2020; Next update: 2023.

