

KARIES KASALLIGI PROFILAKTIKASI

Valijonova Amina

Abu Ali ibn Sino nomidagi ixtisoslashtirilgan maktab

Insondagi har bir tish olmosdan qimmatroqdir.

Migel de Servantes, Don Kixot

Annotatsiya. *Profilaktika – bu davlat, ijtimoiy, gigiyenik, tibbiyot muassasalarining aholini sog'lig'ini saqlash va kasalliklar oldini olishga qaratilgan tadbirlar majmuasidir. Uning asosiy maqsadi kasalliklar keltirib chiqaruvchi sabablar va sharoitlarni oldini olish va organizmni baquvvatlashtirishdir.*

Kalit so'zlari: *Tish, karies, profilaktika, stomatolog, og'iz bo'shlig'i gigiyenasi, tish cho'tkasi, tish pastasi, misvok, shakar mahsulotlari, kalsiy, ftor, D vitamini.*

Dunyo aholisining aksariyati kariesdan aziyat chekmoqda. Tish kariesi global sog'liqni saqlashning asosiy muammosi bo'lib, eng keng tarqalgan kasallikdir. Taxminan yer yuzida 90%gacha aholida ushbu kasallik uchraydi. Tishdagi juda ko'p og'ir kasalliklar kariesdan boshlanadi. Uning o'zi esa bittagina qora nuqtadan paydo bo'ladi. Tish kariesi tishlarni yo'qotish sabablaridan biri bo'lib, bu chaynov funksiyasini, ovqat hazm qilish sistemasini buzilishiga va oshqozonning surunkali kasalligiga olib keladi.

Jahon stomatologiya amaliyotida tish kasalliklarining oldini olish, asoratlarini davolashdan ko'ra 20 barobarga arzonroqqa tushishi isbotlangan. Shunday ekan, biz karies kasalligini oldini olish, ya'ni karies profilaktikasini o'rganib chiqamiz.

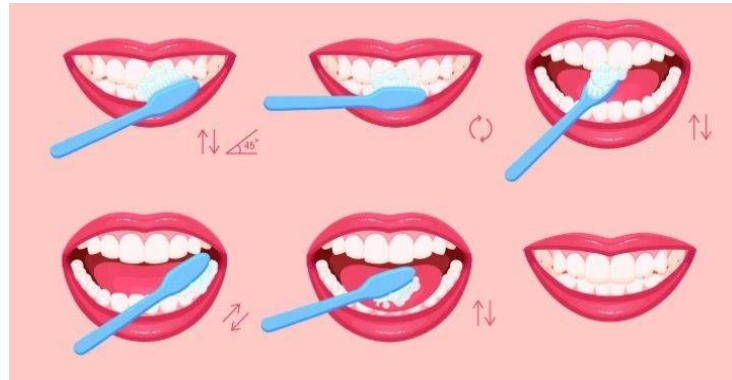
1.OG'IZ BO'SHLIG'I GIGIYENASI

Tish salomatligi va tabassum go'zalligi uchun kurashning eng yaxshi yo'li – og'iz gigiyenasiga rioya qilish va bir yilda kamida ikki marta tish shifokoriga murojaat qilishdir.

❖ Tishlarni yuvish qoidalari

Kuniga ikki mahal – ertalab va kechqurun, ovqatlangandan so'ng yuvish maqsadga muvofiq. Masalan, ayrimlar nonushtadan oldin tishlarni yuvishadi-da, shu bilan kunini davom ettirib ketishadi. Ertalab turganda tishlarni yuvish yomon emas. Kimdir estetika uchun, yana kimdir o'ziga qulay bo'lganidan bu tanlovni qilar. Ammo ovqatlangandan keyin yuvish tish asoslariga kirib qoladigan turli qoldiqlarni olib tashlashga yordam beradi. Tishda ovqat qoldiqlari qolib ketishi esa kariesdan boshlanadigan turli tish kasalliklariga olib keladi.

Tishlar qizildan-oqqa tomon 45° burchak ostida, 2.5-3 daqiqa mobaynida quyidagi rasmga muvofiq ravishda tozalanishi kerak.



Shuningdek, og'izni turli mikroorganizmlardan himoyalaydigan maxsus suyuqliklar yordamida kunda 2-3 mahal chayish, ovqat qoldiqlaridan tozalovchi maxsus iplardan foydalanish ham tavsiya etiladi.

❖ Tish yuvish vositalari

▪ Tish cho'tkasi

Tish cho'tkasini qanday qilib to'g'ri tanlash mumkin?

Cho'tkaning qattiqligi

- Juda yumshoq**
 - og'iz bo'shlig'ining kasallanishida (parodontda)
- Yumshoq**
 - 12 yoshgacha bo'lgan bolalar
 - milklar yoki tish emali bilan bog'liq muammolar
 - homilador ayollar
 - qandli diabetdan aziyat chekuvchi bemorlar uchun
- O'rtacha qattiq**
 - o'rtacha qattiqlikda sog'lom tishga ega insonlar uchun
- Qattiq**
 - Yechiladigan tish protezlarini tozalash
 - Tishlarida bakteriyalar to'planishi xavfi bor yoki mavjud insonlar
- Juda qattiq**
 - faqat mutaxassis tavsiyasiga ko'ra foydalaniladi
 - tish toshi yuzaga kelishi ehtimoli bo'lgan insonlar uchun

Cho'tka tolalarining uchi

- Uchi dumaloq**
 - Milklarni kamroq tirnaydi
- Uchi to'mtoq**
 - Tishlar va ularning orasini yaxshi tozalaydi
- Uchli**
 - Milklarni yaxshi ishqalaydi

Cho'tka boshchasi

- Uzunligi**
 - kattalar uchun — 2.5-3 sm
 - bolalar uchun — 1.5-2 sm
- Qo'zg'aladigan boshcha**
 - hatto eng orqadagi tishlarni ham tozalashga yordam beradi

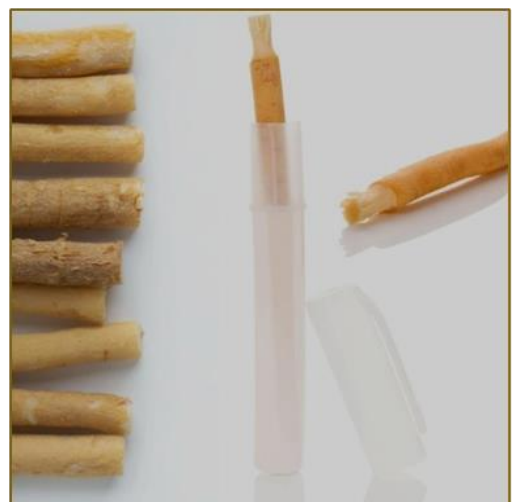
Cho'tka tutqichi

- qo'lda sirpanmasligi uchun rezinali element
- uzun — emal va milklarga zarar yetkazmaslikka va bosimni nazorat qilishga imkon beradi

Tish cho'tkasi insonning shaxsiy gigiyena asbobi bo'lib, uni har bir shaxs o'zi asrashi, undan oqilona foydalanishi zarur. Har ikki oyda cho'tkanini yangisiga almashtirish lozim.

▪ Misvok

Misvok tishning yorilishi, dog' bo'lishi, tosh yig'ilishini va emalining yemirilishini tish pastalaridan himoya qiladi, xotirani, ko'rish qobiliyatini yaxshilaydi, bosh og'rig'ini davolaydi, tishni oqartiradi. Misvok ishlatganda tish pastasining mutlaqo keragi yo'q, chunki uning tarkibida tishni nihoyatda sifatli tozalaydigan moddalar bor.



TISH PASTALARI

Zamonaviy tish pastalarining gigiyenik, davolovchi xususiyatga ega turlari mavjud. Davolovchilari o'z navbatida yallig'lanishga ta'sir ko'rsatuvchi hamda profilaktik xususiyatli tish pastalariga bo'linadi. Yallig'lanishga ta'sir ko'rsatuvchilar tarkibida tuz saqlovchi va biologik aktivligiga bo'linadi. Profilaktik xususiyatdagilari esa ftor saqlovchi hamda mineral saqlovchi xususiyatlisiga bo'linadi. Qolaversa, yana oqartiruvchi tish pastalari ham mavjud.

Odatda odamlar do'konga kiradi-da, narxi va hajmi o'zlariga ma'qul keladigan yoki ko'zlari birinchi ko'rgan pastani sotib olishadi. Aslida pastalar tishning holati, biror kasallik mavjud yoki mavjud emasligiga qarab shifokor maslahati bilan tanlash kerak. Tishida hech qanday muammosi bo'lmaganlar oddiy gigiyenik pastalardan bimalol foydalanishi mumkin.

Ichayotgan suvimizdan tortib, yashayotgan hududimizgacha tishlar salomatligiga rol o'ynaydi. Tish uchun kerakli asosiy modda — ftor. Uni biz yeydigan taomimiz, ichadigan suvimizdan olamiz. Qaysidir hududlarning suvi tarkibida ushbu modda bo'lmasa yoki yetishmasa, ftorli tish pastalarini ishlatish tavsiya etiladi. Agar aksi bo'lsa, bunday tish pastalari ishlatmaslik ham mumkin.

■ Bundan tashqari, tish iplari (flosslar) tish va milk orasidagi qoldiqlarni yo'qotishda samarali usuldir.

2.OVQATLANISH RATSIONI

“Kariesga qarshi” oziqlanishda ikkita faktor muhimdir: oziq ovqatni to'g'ri tanlanganligi va uglevodni me'yorida iste'mol qilish. Ayniqsa, yosh bolalarda ko'p miqdorda uglevodlar (shakar, qandolat mahsulotlari, konfetlar, gazli ichimliklar) iste'mol qilish ovqat ratsionidagi kamchilik hisoblanadi. Ularni qabul qilish vaqtida bakteriyalar shakarga yopishib, kislota hosil qilishi va demineralizasiya jarayoni (tish to'qimasining yemirilishi) sodir bo'ladi. Bu esa kariesning rivojlanishiga olib keladi. Shakarli mahsulotlar iste'molini kamaytirish karies kasalligiga chalinish xavfini kamaytiradi. Himoya vazifasini yog'lar bajaradi. Ayniqsa, pishloq. Chunki u tishning ustini nafis qavat bilan qoplaydi va karies hosil bo'lishining oldini oladi.

Karies kasalligi profilaktikasida vitaminlar va mineral moddalarni muntazam ravishda qabul qilish lozim. Tishlarni normal o'sishi va tish to'qimalarini mustahkam bo'lishi uchun kalsiy, ftor va D vitamini alohida o'rin tutadi. Tishlarimiz uchun eng muhimi kalsiy bo'lib, sutkalik ehtiyoj bolalar uchun 500-1000 mg, kattalarga 800-900 mg ga teng. Kalsiy sut mahsulotlarida (sut, tvorog, pishloq) ko'p miqdorda uchraydi.

Organizmga kalsiyni to'laonli so'rilishi, D vitamini yetarli bo'lgandagina amalga aoshadi. D vitamini baliq mahsulotlari tarkibida bo'ladi, shuningdek inson organizmi tomonidan ham ishlab chiqariladi. Vitamin D ning kundalik normasi emiziladigan bolalar uchun 10 mkg va kattalar uchun 5 mkg ni tashkil etadi.

Ftor tishlarni remineralizasiyasini kuchaytiradi va tish strukturasini mustahkamlab, tishning tashqi qismini kamroq yemirilishiga olib keladi. U kislota hosil

bolishini kamaytirib, bakteriya metabolizimini va oz navbatida demeneralizasiyani ham pasaytiradi. Ftor tishlarga ichimlik suvi orqali (sistemali qo'llash) yoki to'g'ridan-to'g'ri, masalan tish pastasi bilan tishning yuzasiga surkash (mahalliy qo'llash) orqali kiradi. Ichimlik suvida ftor miqdori kam bo'lsa (0,7 ml/g dan kam), uning miqdorini normaga yetkazish, tishlarda karies kasalligi mavjud bo'lsa, ftorlangan suvlar ichish tavsiya etiladi. Agar ftorlangan tuz va sut mahsuloti ovqat rasioniga kiritilmasa, unda bolalarga ftorli ozuqa qo'shimchalar berish mumkin. Ichimlik suvidagi ftorning miqdori 0,7 ml/g dan 1,2 ml/g gacha bo'lishi, karies profilaktikasi uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi.

3.STOMOTOLOG KO'RIGI

Tishda yashirin kasalliklar ko'p bo'lishi mumkinligini inobatga olib ham har olti oyda stomatologga borish lozim. U tishlarimizning hozirgi holatini boshdan oyoq o'rganadi, nimadir o'zgarish kuzatilayotgan bo'lsa, kerakli muolajalar qilib, tavsiyalar beradi. O'sha oddiy qora nuqta e'tibor berilmagach, chuqurlasha boshlaydi. Emal qavati ichidan yemirilishda davom etadi. Har ovqatlanganda, issiq-sovuq ichganda, tunda turli darajada og'riqlar bo'ladi.



Sog'liq insonga berilgan eng katta ne'matdir. Kasalliklarning sabablari va ularni oldini olishni bilish har bir insonning burchidir. Demak, biz kariesni oldini olishga kirishgan ekanmiz, og'iz bo'shlig'i gigiyenasiga amal qilishimiz, to'g'ri ovqatlanishimiz, bundan tashqari, tish mustahkamligini ta'minlovchi vitamin va kerakli moddalar bo'lgan mahsulotlarni yoki preparatlarni iste'mol qilishimiz, zararli mahsulotlar va odatlardan voz kechishimiz, va albatta har olti oyda stomatolog ko'rigidan o'tishimiz lozim.

*Agar bemor tishlarini o'zi tozalay olmas eken,
uni hech bir shifokor tozalay olmaydi.*

Martin X.Fisher

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. daryo.uz
2. old.muslim.uz
3. pinterest.com
4. Karies kasalligi. J.A.Rizayev, A.S.Kubayev
5. i.ebayimg.com