

## AHOLISI ORASIDA TISH KARIYESINING KELIB CHIQISH SABABLARI VA UNING OLDINI OLISHDA SOG‘LOM OVQATLANISHNING AHAMIYATI

Axunjonova Hakima Abdumannabovna

Azimova Mavluda Umarjon qizi

*CAMU Xalqaro Tibbiyot universiteti “Tibbiyot” fakulteti assistenti, stomatologiya yo‘nalishi 1023-guruh talabasi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada so‘nggi yillarda aholi orasida tish kariesining kelib chiqishi, turlari, belgilari, sababi, davolash, oldini olish hamda tish kariesining oldini olishda sog‘lom ovqatlanishning ahamiyatlari haqida ma‘lumotlar keltirib o‘tilgan

**Kalit so‘zlari:** Kariyes, mikroorganizm, og‘iz bo‘shlig‘i, tish email, profilaktika, dog‘, gigiyena.

### KIRISH

Kariyes (lotincha: caries — chirish) — tish kasalligi, kariyes keng tarqalgan kasallik bo‘lib, aholining 95% da uchraydi. Kariyes murakkab patologik jarayon, bunda tish to‘qimalari tez yoki sekin yemiriladi va tishda zararlangan bo‘shliq – kovak hosil bo‘ladi. Tishning emal qavatida pigmentli sarg‘ish-jigarrang dog‘, og‘izdan keladigan noxush hid, shirin, sho‘r, achchiq, sovuq yoki issiq mahsulotlar iste‘mol qilganda og‘riq bo‘lishi bilan kechadi.

### TADQIQOT MATERIALLARI VA METODOLOGIYASI:

Rivojlanayotgan mamlakatlarda shakarli moddalarni nazoratsiz iste‘mol qilish, og‘iz bo‘shlig‘ini noto‘g‘ri parvarish qilish va tibbiy xizmatlardan noto‘g‘ri foydalanish tufayli bolalar o‘rtasida kariyes bilan kasallanish ko‘paymoqda. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, stomatologik kasalliklarning tarqalishi shahar bolalarida kariyes ko‘proq ekanligini ko‘rsatadi. Indoneziya o‘smirlik va hatto balog‘at yoshiga etgunga qadar davolanmagan bolalarning og‘iz bo‘shlig‘i salomatligi bilan bog‘liq jiddiy muammolarga duch kelmoqda, bu vaqtda 70% dan ortig‘i tish kariesidan aziyat chekmoqda. Indoneziyada erta bolalik kariesini ko‘rib chiqishda, 2008 yilda Jakarta maxsus poytaxt mintaqasidagi beshta shahar jamoalarida o‘tkazilgan tadqiqotga ko‘ra, erta bolalik kariesining tarqalishi 52,7% ni tashkil etgani qayd etilgan. Boshqa bir tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, 6 oylikdan 3 yoshgacha bo‘lgan bolalar guruhida erta bolalik kariesining tarqalishi 30,8% ni tashkil qiladi. JSST statistikasiga ko‘ra kariyes turli mamlakatlarda va turli irqalar orasida 80 % dan 98 % gacha insonlarda uchraydi. So‘ngi ikki yil davomida kasallik bolalar orasida keng tarqalib bormoqda, ayniqsa iqtisodiy jihatdan rivojlanmagan mamlakatlarda istiqomat qiluvchi aholida kariyes kasalligining turli xil darajada uchrashi kuzatilgan.

### KARIYESGA OLIB KELUVCHI SABABLAR

Tish kariyesi mustaqil kasallik hisoblanmaydi, bu patologiya organizmda umumiy o‘zgarishlar natijasida kelib chiqadi. Masalan, mahalliy va umumiy immunitetning

pasayishi, oshqozon-ichak tizimidagi o'zgarishlar kariyes shakllanishida muhim rol o'ynaydi.

Hozirgi kunda kariyes kelib chiqishini sababini tushintirib beruvchi 400 dan ortiq nazariyalar mavjud. Ammo, nazariyalarning ko'pchiligida og'iz bo'shlig'i shaxsiy gigiyenasiga amal qilinmagan holatda tish emalida qoplama hosil bo'ladi va bu qoplama kariyesga olib keladi. Qoplama tishlarni doimiy tozalamaslik yoki noto'g'ri tozalash natijasida, ayniqsa tishlarning tish chetkasi kam tegadigan sohalarda (tish yon taraflari, aql tishlari) rivojlanadi. Kariesning (tish chirishining) asosiy sababi — kislotalar ishlab chiqaradigan bakteriyalardir, ular tish to'qimasidan ftor va kaltsiyni yuvilishiga sababchi bo'ladi. Mikroorganizmlar og'iz bo'shlig'ini tozalashdan 1-2 soat o'tgach, ko'payishni va tishni shikastlashni boshlaydi va tishda karash paydo qiladi.

So'lak ajralishining yetishmovchiligi ham karies rivojlanishiga hissa qo'shishi mumkin. Aslida, so'lakning mineral moddalari bakteriyalar tomonidan ishlab chiqariladigan kislotalarni qisman bartaraf qilishga qodir. So'lak juda kam hosil bo'lganda, kislotalar tishlarni tezda yemirishni boshlaydi.

### KARIYESNING BELGILARI

Kariesning dastlabki belgisi — tish emalidagi qora dog'lar paydo bo'lishi. Agar bu dog'larga e'tibor berilmasa, karies diametri oshishi va patologiya tish to'qimalariga chuqurroq tarqalib, «teshik» paydo qilishi mumkin. Karies tish emalini va dentinni shikastlab, teshib o'tsa, u pulpa (tish yumshoq to'qimalari) ga yetib boradi va juda kuchli og'riqqa sabab bo'lishi mumkin. Pulpaning yallig'lanishi — pulpit deyiladi.

Tishning zararlanishi darajasi qarab kariesni dog'lar (tish sirtida rang o'zgarishi), yuzaki karies (sirt zararlanish), o'rta karies (dentinning yuqori qismi zararlangan) va chuqur karies (dentin deyarli butunlay zararlanib, pulpagacha yetib borgan) turlari bor. Bundan tashqari, emal, dentin va ildiz sementlarining karieslari alohida tasniflanadi — ildiz sementi kariesida kasallik milk ostida paydo bo'ladi.

Inson sog'lom turmush tarziga rioya qilsa, immunitet tizimi kuchli bo'lsa turli xil patalogik jarayon o'z salbiy ta'sirlarini ko'rsata olmaydi. Tananing kasallangan yoki zaiflashgan holatida patogen bakteriyalar o'z ta'sirini ko'rsatad va qulay sharoit bo'lganligi sababli ko'payib oladi. Tishlarni va tish go'shti sirtlarini tozalash o'z vaqtida kariyes va peridental kabi kasalliklarni oldinin olishga yordam beradi. Og'oz bo'shlig'ining o'z maxsus himoya organlari mavjud.

Ular so'lak, shilliq va shilliq osti qavat hujayralari, ular, og'iz bo'shlig'i turli xil patogen o'zgarishlariga to'sqinlik qiladi. So'lak tarkibida kuchli fermentlar va lizotsin bo'lganligi sababli bakterios-tatik xususiyatlarga egadir.

Yangi tug'ilgan chaqaloqlarimiz uchun ham og'iz gigiyenalarimiz muhim hisoblanadi. Chunki ularni og'iz bo'shlig'ini yaxshi toza holda saqlamasak molochnitsa va stomatit kabi og'iz yaralarini orttirib olish mumkin. Malochnitsa – zamburug'li yallig'lanish. Stomatit esa og'iz bo'shlig'ining bakterial yallig'lanishi



Malochnitsada- og'iz bo'shlig'ida romashka guliga o'xshash yarachalar ko'payadi. Shilliq qavatini nuqta dog'lar qoplaydi. Yaralarning o'rtasi oqish qolgan joylari plyonka bilan qoplangan.

Bunda og'iz bo'shlig'ini non soda yoki furatsilinli suv bilan kuniga 3 marta artiladi. Har gal artganimizda qo'limizdagi o'ralgan bintni almashtiramiz. Artilgan yara ustiga funistatin tomiziladi. Tilni o'rtasiga bir tomchi, ikki chekkasiga ikki tomchi tomiziladi. Bola 20 daqiqa ovqatlantirilmay turiladi.

Stomatit – og'iz shilliq qavatida orolchalarga o'xshab oyilib qoladi. Yaralar och qizil o'rtasi sariq rangda bo'ladi. Og'iz bo'shlig'i tortishib og'riydi. Doimo so'lak bezidan so'lak oqib turadi. Bolada 38-39 C isitma chiqadi, og'izdagi og'riqni qoldirish uchun 1 dona tuxum oqiga lidokain qo'shib yaralar ustoga qo'yiladi, so'ng bolani ovqatlantirish mumkin. Bola lidokain ta'sirida og'riqlarni sezmay ovqatlanadi. Tuxum oqiga B1, B12, B6 kabilarni qo'shib ham artish mumkin.

Shunday ekan og'iz bo'shlig'ini toza saqlash og'iz gigiyenasi hisoblanadi. Shuning uchun ham har kuni ovqatlanishdan so'ng tishlarni tish pastasi yordamida 2 yoki 3 marta yuvish kerak. Tish toshlarini esa yiliga 2 marotaba tozalash kerak va tish shifokori ko'rigidan o'tish turish zarur. Og'iz bo'shlig'i gigiyenasining 12 ta umumiy qoidalar bor.

Vitaminlarga boy bo'lgan mahsulotlarni ko'proq iste'mol qilish kerak. Balansiz ovqatlanish esa tishlarni parchalanishiga olib keladi. Tishlar esa kalsiy va boshqa minerallarning yetarli miqdorida ta'minlanishiga muhtoj bo'ladi. Sut mahsulotlari, brakkoliy, apelsin sharbati, don va bargli yashil sabzavotlar o'z ichiga olgan mahsulotlarni iste'mol qilish kerak. D, B vitaminlari, mis, ruh, yod, temir, kalsiyning o'zida mujassamlashtirgan mahsulotlardan foydalaning.

Tish cho'tksini har 3-4 oyda almashtirish zarur. Chunki tish cho'tksini tagida bakteriyalar to'planib ko'payib ketishi mumkin. Bunga yo'l qo'ymaslik kerak. Og'iz gigiyenasi qoidalariga qat'iy rioya qilgan holda siz malakali stomatologik yordam ko'rsatasiz. Buning uchun ajratilgan vaqt davomida stomatologik asboblarning samaradorligi ham yuqori bo'lib qoladi. Ko'plab stomatologik elektr tish cho'tkalarini tavsiya etadilar, chunki ular tezroq, puxta va samarali tozalaydi. Shuningdek sizning e'tiboringizda muhtoj bo'lgan tish go'shti uchun mos keladi.

Agar kuniga tishlaringizni 2 marotaba yuvsangiz profilaktika va gigiyena yaxshi va samarali hisoblanadi. Ushbu qoidani e'tiborsiz qoldirib bo'lmaydi. Tish yuvish jarayoni 2-3 daqiqa davom etadi tepadan-pastga va pastdan-tepaga bo'lgan ketma-ketlikda davom etadi. Bu harakatlar yordamida tish yuzalarini va ular oraliq'ini qoza saqlashimiz mumkin.

Tish go'shti va til gigiyenasiga ham alohida e'tibor berishimiz kerak, chunki og'izdan yomin hid kelishini oldini olishimiz uchun gigiyena qoidalariga alohida e'tibor qaratishimiz kera. Ko'pgina og'iz bo'shlig'i kasalliklari aynan yumshoq to'qimalarda joylashgan bo'ladi. Bularni oldini olish uchun shakarsiz saqichdan foydalanamiz. Bu usul tozalashning bir turi bo'lib xizmat qiladi.

Agar siz tish email oqligini nsaqlamoqchi bo'lsangiz tamaki mahsulotlaridan uzoqroq yurishingiz maslahat beriladi. Tamaki og'iz bo'shlig'ini erta qarishga olib keladi. Bundan



tashqari saraton kasalligini ham keltirib chiqaradi. Chekish tishkarga dog‘ tushiradi, organismga kalsiy kirishiga yo‘l qo‘ymaydi. Ko‘pchilik insonlar turli xil shirinliklar kofe xar hil choylarni yoqtirib iste‘mol qiladilar, bu ham emalning oqligiga o‘z ta‘sirini o‘tkazadi. Tish emalini oq va jilvakor bo‘lishini istagan har bir inson bu amallardan uzoqroq turmog‘i lozim.

Tishlarni yiliga 2 yoki 3 marotaba stomatolog ko‘rigidan o‘tkazish orqali siz turli xil og‘iz bo‘shlig‘i kasalliklarining oldini olgan va tishlaringiz mustahkam bo‘lishiga e‘tibor bergan bo‘lasiz.

Professional og‘iz va tishlar gigiyenasiga rioya qilgan holda stomatolog ko‘rigidan o‘tishingiz natijasida siz kariyes periodontit, pulpit, gingvit kabi xavfli kasalliklarni oldini olgan bo‘lasiz. Ular haqida ham ma‘lumotga ega bo‘lasiz.

Tish cho‘tkasi bilan tozalangan og‘iz bo‘shlig‘i gigiyenasi har doim ham to‘liq va samarali hisoblanmaydi. Chunki, murakkab maydonlarni qayta ishlash uchun va tiklashda o‘z mutaxassisiz bilan maslahatlashgan holda kerakli mahsulotlaringizni sotib olasiz va foydalanasiz. Profilaktik gigiyena uyda iplar, chotkalar va maxsus og‘iz chayish uchun dori vositalari yordamida amalga oshiriladi.

Og‘iz yuvish vositalaridan foydalanish nafasni tetiklashtiradi va tish go‘shiti kasalligini oldini oladi. Tish va og‘iz bo‘shlig‘i gigiyenasi zararli bakteriyalarni yo‘q qilishga qaratilgan listerin yoki xlor dioksidni o‘z ichiga oladigan suyuqlik bilan amalga oshiriladi. Og‘iz gigiyenasi mahsulotlari tarkibiga emal tuzilishini saqlab qolish uchun ftorham kiradi.

Qo‘shimcha og‘iz gigiyenasi mahsulotlariga ichimlik naychalari kiradi. Sodali suv, mevali ichimliklar tarkibida, emalni yumshatuvchi va uning yuza qobig‘ini yo‘q qiladigan kislotalarning yuqori ko‘rsagichi mavjud. Bu tishni tez chirishiga sabab bo‘ladi. Qahva, alkogol, soda tarkibida soda tarkibida fosfor judayam ko‘p.

Uning ko‘p miqdorda bo‘lganligi kalsiy shimilishini sekinlashtiradi, ko‘p ichimliklar tarkibi tishlarga zarar yetkazadi. Natijada tishlar xira va pigmentli oq tishga aylanib qoladi.

Naychalardan foydalanishni quydagi ichimliklarni emal bilan ta‘sirlashish darajasini pasaytiradi, yani og‘iz bo‘shlig‘i gigiyenasiga rioya qilishga byaxshigina yordam beradi. Shuning bilan birga oqva jilvakor tishlar bilan tabassumingizni yanada go‘zallashtiradi. Tishkarni to‘g‘ri tartibda yuvish eng muhimi hisoblanadi. Chunki, to‘g‘ri tartibda yuvilgan tishlar doimomsog‘lom holatda bo‘ladilar. Tishlarni tozalashda yiqridan pastgi tomon, pastdan esa yuqori tomon harakatlantiramiz. Yon tishlarda milkdan chaynov yuzasiga, chayna yuzalarida esa aylanma harakat qilamiz.

Tish cho‘tkasini tanlashda o‘rta qattqlikda bo‘lgan tish cho‘tkalaridan foydalanamiz, eng muhimi u yumshoq tish karashlarini tozalashi zarur, tish cho‘tkasi har 2—3 oyda almashtirilishi zarur. Hozirda tish pastalarini samaradorligini, ayniqsa, yallig‘lanishga qarshi kurashadiganidan foydalanish zarur. Ulardan “Lacalut”, “Paradontax”, “Lesnoy balsam”, “Romashka” kabilari bor. Kariyesga qarshi kurashuvchi “Colgate”, “Beend- a- mend”, “Ftorodent” larham mavjud. Tish pastalarining tibbiy faol moddalardan: Xlorofill birikmalari, dorivor giyoh aralashmalari, mneral tuzlar, antiseptiklar va vitaminlar komplekslari mavjud.



Shuning uchun ham tish choʻtkalari va pastalar stomatolog vrach tavsiyasiga asosan tanlanishi kerak. Professional ogʻiz gigiyenasi- bu ogʻiz boʻshligʻi aʼzolari va toʻqimalarini yaxshilashga ,tish kasalliklarining boshlanishini va rivojlanishini oldini olishga qaratilgan protseduralar majmuasidir. Voyaga yetgan aholining 65% dan ortigʻi kariyesdan aziyat chekadi. Ogʻiz boʻshligʻining professional gigiyenasi yumshoq tish plitalari va tish toshlarini olib tashlashdan iborat. Bu tish shifokori tomonidan amalga oshiriladi.

Professional stomatologik tozalash terapevtik, ortopedik, jarrohlik va ortodonik muolajalardan oldin qilinadi. Ogʻiz boʻshligʻi parvarishi milklarni davolash, qon ketish noxush hid kelishi alomatlarini yoʻq qiladi. Har 6 oyda yoki 3-4 oyda har bir inson professiona tish tozalash amaliyotini qilidirib turishi shart.

Chunki qanchalik harakat qilmaylik blyajka va tish choʻkindilarini toʻliq olib tashlolmaymiz . Faqat maxsus uskuna yordamida shifokor oladi. I-navbatda, tish toshlari olib tashlanadi va pigmentli blyajka vergul tishlarning sirtlari maxsus pasta yordamida silliqlanadi va tishlar laklanadi. Bugungi kunda tish tishlarni olib tashlashning eng samarali usuli ultra tovush apparatidan foydalanish hisoblanadi. Ultra sonic skaller yordamida tish toshlarini olib tashlash hech qanday ogʻriqlarsiz, shikastlanmagan holda amalga oshadi. Tish toshlari va blyajka olib tashlangandan soʻng tish emalining sezgirligi yuqori boʻladi. Uni bartaraf etish uchun esa shifokor tishlarni ftorli gel yoki ftorli lak yordamida biolan qoplaydi. Bundan tashqari uy sharoitida ham ovqatlanib boʻlgandan soʻng tishlarni yuvmoq maʼqulroqdir. Chunki shu 30 daqiqa mobaynida tish mikroflorasi balansi tiklanib, tabiiy himoya qobigʻiga ega boʻladi.

Xulosa: Tishlarimizni toʻgʻri himoya qilishimiz 98% oʻz qoʻlimizda tish choʻtkalari oʻrtacha qattigʻlikda boʻlishi kerak. Agarda u qattiq holatda boʻlsa tishning goʻsht qavati emalni oʻyib qoʻyish holatlariga olib keladi. tishlarni notoʻgʻri yuvish esa tish boʻyinchasini yemirilishi, kariyes kabi jarayonlarga olib keladi. Tishlarni yuvib boʻlgandan soʻng darrov, achchiq choy qahva qizil rangli kompot kabilarni isteʼmol qilmay turish kerak. chunki tishlarimizni yuvganimizda emal sezuvchanligi ortib ketgan boʻladi. Buning uchun 20 daqiqa hech qanday mahsulotni isteʼmol qilmaslig kerak. Aks holda ularning rangi tish emaliga singib hech qachon ketmaydi, shifo oluvchi oʻt damlalaridan foydalanish tish goʻshtlarini tozalash, mustahkamlash va ogʻiz boʻshligʻining sogʻligʻini saqlashda yordam beradi. Oʻsimliklardan foydalanib tozalash usuli oʻsimlikga allergiyasi bor insonlarga mumkin emas. Chunki ular kuchli allergiya olib kelishi mumkin.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Terapevtik stomatologiya Ziyayeva, Bahodirova. Toshkent. 2004.
2. Mahmudova N.M., „Ijyimoiy gigiyenadan qoʻllanma“
3. A. Rahimberdiyev „Ixtisoslashtirilgan bolalar stomatologiyasi“.
4. „Professional ogʻiz gigiyenasi“ Doktor Maksudova yozma qoʻllanmalar.