

РАЗВИТИЕ КАРИЕСА ЗУБОВ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

Ёкутхон Хабибжонова

*Central Asian Medical University.**Фергана, Узбекистан.*

Кариес (верхнего слоя), а затем и дентина (внутреннего слоя).

Аннотация. *Кариеса зубов можно без преувеличения назвать «стоматологическим врагом человечества номер 1». Этим заболеванием страдают 93% населения планеты. Его находили даже у людей, живших 5-6 тысяч лет назад, а сегодня кариес у взрослых является причиной потери зубов практически в 90% случаев. Более того, он приводит не только к образованию всем известных «дырок». В дальнейшем, когда патологический процесс начинает распространяться на окружающие области, это вызывает появление периодонтита, а затем и полное разрушение зуба, которое требует безвозвратного удаления его остатков и корня.*

Ключевые слова: *кариес, зубы, стоматолог, эмаль, полости рта, налет, ополаскиватель.*

Annotation. *Dental caries can be called, without exaggeration, “dental enemy of humanity number 1.” This disease affects 93% of the world's population. It was found even in people who lived 5-6 thousand years ago, and today caries in adults is the cause of tooth loss in almost 90% of cases. Moreover, it leads not only to the formation of the well-known “holes”. Subsequently, when the pathological process begins to spread to the surrounding areas, this causes the appearance of periodontitis, and then complete destruction of the tooth, which requires the irreversible removal of its remains and root.*

Key words: *caries, teeth, dentist, enamel, oral cavity, plaque, mouthwash.*

Кариес – это поражение зуба, связанное с разрушением его эмали а затем дентина. Одним из самых частых поводов обращения к стоматологу является кариес зубов. Так называют поражение твердых тканей, которое начинается с разрушения эмали. Если не предпринимать никаких мер и не проводить профилактику, кариозный процесс распространяется вглубь. Образуются полости, могут присоединиться различные осложнения. При неблагоприятном течении происходит потеря зуба.

Причиной кариеса считается разрушительное действие бактерий на твердые ткани зуба. Во рту человека обитает большое количество разнообразных микроорганизмов, уже через 2-4 часа после тщательной

чистки зубов их количество может достигать до 1 млн. Они активно прикрепляются к поверхности и воздействуют на эмаль, что вызывает кариес зубов.

Основной причиной кариеса являются стрептококки – *Streptococcus mutans* и *Streptococcus sanguis*. Причем активность и вредоносность бактерий во многом зависит от сопротивляемости организма и наличия предрасполагающих факторов.

Быстрее всего размножение бактерий происходит в благоприятной для них среде, которая формируется при разных условиях. К ним относятся:

- Неправильная гигиена полости рта, особенно нерегулярная или недостаточно эффективная чистка зубов;
- Нерациональное питание с избытком мягкой углеводистой пищи и недостатком сырых овощей;
- Гиповитаминоз;
- Низкое содержание в питьевой воде некоторых минералов (фтора, фосфора и кальция);
- Нарушение формирования зубов, что нередко связано с перенесенными в детстве рахитом или туберкулезом;
- Снижение иммунитета;
- Наличие заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Такие состояния способствуют изменению структуры эмали, недостаточной очистке зубов от налета и повышенному содержанию бактерий в полости рта. Это вызывает кариес. Для профилактики нужно устранять эти предрасполагающие факторы.

В зависимости от глубины поражения выделяют 3 стадии:

1. Начальная стадия пятна или поверхностного кариеса, при этом сначала возникают белые очаги деминерализации, а затем поврежденная эмаль темнеет и становится шероховатой;
2. Средний кариес, когда происходит поражение лежащего под эмалью слоя дентина и образуется кариозная полость;
3. Глубокий кариес зубов, при котором происходит переход воспаления за пределы дентина и развитие различных осложнений.

Скорость разрушения может быть различной. У взрослых процесс чаще всего носит хронический вялотекущий характер. А у детей нередко встречается острый кариес, что вызывает быстрое разрушение молочных зубов.

Недостаточное внимание к состоянию зубов приводит к прогрессированию кариеса, от чего возникает риск развития различных

осложнений. Это происходит, когда инфекционно-воспалительный процесс распространяется за пределы твердых тканей.

Чистку зубов нужно проводить дважды в день, процедура должна занимать около 2 минут. Тщательная очистка внутренних поверхностей, околодесневых, межзубных пространств и языка позволяет устранять основные причины кариеса зубов. Механическая регулярная чистка – эффективная профилактика кариеса зубов. Грамотный выбор зубной щетки и пасты поможет сделать этот процесс еще более действенным.

Для профилактики кариеса желательно полоскать рот после каждого приема пищи. А утреннюю и вечернюю чистку зубов завершать использованием ополаскивателя для полости рта. Ежедневное использование ополаскивателя способствует укреплению эмали и уменьшению зубного налета даже в труднодоступных местах.

Такая профилактика кариеса зубов у детей и взрослых позволяет существенно снизить риск вредоносного действия бактерий.

Во многих регионах в питьевой воде содержится недостаточно фтора, что приводит к недостаточной прочности эмали. Восполнять дефицит этого микроэлемента можно фторированием воды. Но проще использовать специальные ополаскиватели. «Защита от кариеса» содержит достаточно фтора, чтобы при регулярном использовании ополаскивателей защитить зубы. В дополнение к этим средствам можно ввести в меню больше морепродуктов, это естественная профилактика кариеса зубов.

Употребление чрезмерно холодной, горячей или контрастной пищи негативно сказывается на состоянии эмали, на ней могут появляться микротрещины. Они становятся входными воротами для кариозных бактерий.

К стоматологу нужно обращаться не только при появлении различных жалоб. Регулярные осмотры у специалиста являются профилактикой развития осложнений и позволяют предотвратить раннюю потерю зубов. При минерализации налета и формировании зубного камня желательно проводить регулярную профессиональную гигиену полости рта. Взрослым нужно проходить стоматологический осмотр раз в полгода. А детям желательно показываться врачу каждые 3 месяца, так как определить кариес у них нужно как можно раньше.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Rathee M., Sapra A. Dental Caries / StatePearls. 2023.
2. Kidd E. A.M., Clinical threshold for carious tissue removal // Dent Clin North Am. 2010. Vol. 54(3). P. 541–549. doi:10.1016/j.cden.2010.03.001
3. Кариес зубов: клинические рекомендации (протоколы лечения) / Стоматологическая ассоциация России. 2014.
4. Gomez J. Detection and diagnosis of the early caries lesion // BMC Oral Health. 2015. Vol. 15(1). P. S3. doi:10.1186/1472-6831-15-S1-S3
4. OR Parpiyeva, AD Ostanauqulov //Health theory// Международный научно-практический журнал “Форум молодых ученых”. Вып №6 (34) 2019. 26-29 pages.
5. Odinakhan Rakhmanovna Parpieva, & Davlatov Hamidjon Dilshodjon ogli. (2023). HEALTH IS THE HIGHEST VALUE. Новости образования: исследование в XXI веке, 1(11), 760-763.
6. Bakhritdinov, F. S., Matkarimov, Z. T., Azimova, M. T., Saatova, U. M., Komilova, D. N., & Elmurodova, N. B. (2022). Features of Pregnancy Management in Kidney Transplant Recipients. Experimental and Clinical Transplantation: Official Journal of the Middle East Society for Organ Transplantation, 20(Suppl 4), 92-97.
7. Bakhritdinov, F. S., Ibadov, R. A., Azimova, M. T., Matkarimov, Z. T., Komilova, D. N., & Elmurodova, N. B. (2022). Incidence of Coronavirus Infection in Patients Undergoing Kidney Transplant During the Pandemic Period in Uzbekistan. Experimental and clinical transplantation: official journal of the Middle East Society for Organ Transplantation, 20(Suppl 4), 74-79.
8. Ibadov, R. A., Sh, B. F., Matkarimov, Z. T., Komilova, D. N., & Elmurodova, N. B. (2021). MANAGEMENT OF PATIENTS WITH KIDNEY TRANSPLANTATION DURING THE GLOBAL PANDEMIC COVID-19: SITUATION IN UZBEKISTAN. British Medical Journal, 1(1.2).
9. DILDORA SHAVKATOVNA KOMILOVA. (2023). THE IMPORTANCE OF BASIC SKILLS IN TEACHING SYSTEM. International Scientific and Current Research Conferences, 1(1), 392–398.
10. KOMILOVA, D. S., & GULCHIROY, X. (2023). ANALYSIS OF EMOTIONAL WORDS IN ARTISTIC TRANSLATIONS.
11. Komilova, D. (2022). GIVING THE LEXICON OF EMOTIONAL EVALUATION IN LITERARY TRANSLATION. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2(Special Issue 29), 34-39.

12. M.T.Botirov, D.X.Tilavoldiyeva,M.A,Dabidov “THE CONCEPT OF SUBSTRATE IN HYDROPONICS!” “The world of science and innovation”(October14-16,2020).
13. BOTIROV, M., NORMATOVA, S. A., DABIDOV, M., & TILAVOLDIYEVA, D. (2021). DETERMINATION OF FERTILITY OF HYDROPONIC SUBSTRATES IN THE EXAMPLE OF TOMATO PLANTS. *Asian Journal of Advances in Research*, 41-45.
14. Botirov, M. T., Tilavoldiyeva, D. X., & Dabidov, M. A. (2020, October). THE CONCEPT OF SUBSTRATE IN HYDROPONICS! In *The 3rd International scientific and practical conference “The world of science and innovation”(October 14-16, 2020)* Cognum Publishing House, London, United Kingdom. 2020. 637 p. (p. 27).
15. Aliyeva, G., Holmirzayeva, M., & Ikromiddinov, A. (2023). PHYSIOLOGY OF CARDIAC ACTIVITY. *Центральноазиатский журнал образования и инноваций*, 2(10 Part 2), 91-95.
16. Абдумуталиповна, А. Г., & Рахимжанович, А. Ф. (2023). Физиологические Особенности Психического Развития Детей Дошкольного Возраста. *International Journal of Formal Education*, 2(7), 79–83.
17. Zafarbek Mirzaolimovich Komilov, & Qo‘chqorov Oybek G‘ulomovich. (2023). UBAYDULLON KANHOL – XVI ASR O‘RTA SHARQ YIRIK OKULISTI . *Новости образования: исследование в XXI веке*, 2(15), 217–220.
18. Камалова, Д. (2023). РОЛЬ МИКРОФЛОРЫ КИШЕЧНОГО ТРАКТА В ИММУННОЙ ЗАЩИТЕ ЧЕЛОВЕКА. *Евразийский журнал медицинских и естественных наук*, 3(12), 205–208.
19. Худойбердиева, Д., Сариева, Х., Хамраева, У., & Джурабекова, А. (2013). Результаты ээг исследований у детей с гиперкинетическими синдромами. *Журнал вестник врача*, 1(1), 190-193.
20. Хамроева, У., Сариева, Х., Худойбердиева, Д., & Джурабекова, А. (2013). Клинико-неврологический статус у детей со спинномозговыми грыжами. *Журнал вестник врача*, 1(1), 179-182.
21. Tilavoldieva, D. X., & Botirov, M. T. (2020). Method of hydroponics and historical, and modern. In *Materials of the Republican Scientific-Practical Conference. The role of innovation in improving the quality of medicine and education*, Fergana.
22. Dildora Ismoilova. (2024). THE IMPORTANCE OF TRANSLITERATION IN LANGUAGE DEVELOPMENT [Data set]. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10459181>.

23. Ismoilova, D. (2022). SEMANTIC FEATURES OF INFORMATION TECHNOLOGY TERMINOLOGY IN UZBEK AND ENGLISH LANGUAGES. Евразийский журнал академических исследований, 2(5), 194-196.

24. Курамятова, Ш. А. (2023). УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ КЛЕТОК ПЕЧЕНИ, ИНФИЦИРОВАННЫХ ВИРУСОМ ГЕПАТИТА В, ПУТЕМ ОБОГАЩЕНИЯ СОСТАВА ПИЩИ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ. "GERMANY" MODERN SCIENTIFIC RESEARCH: ACHIEVEMENTS, INNOVATIONS AND DEVELOPMENT PROSPECTS, 9(1).

25. Sh. A. Kuramatova. (2023). Biotechnology for Enriching the Composition of Feed of Patients with Viral Hepatitis. Central Asian Journal of Medical and Natural Science, 4(6), 1350-1351.

26. Kuramatova, S. A. (2024). BIOLOGICALLY ACTIVE FOOD SUPPLEMENTS FOR THE CORRECTION OF DISORDERS THAT OCCUR WITH VIRAL HEPATITIS B. In INTERNATIONAL BULLETIN OF MEDICAL SCIENCES AND CLINICAL RESEARCH (Vol. 4, Number 1, pp. 5-8).

27. Kamalova, D. (2023). The value of the universal progressive model in working with mothers and children in the primary care system. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 20, 60-62.

2. Абдурахимова М. А. Dorivor o 'simliklarning o 'sishi va rivojlanishi va dorivor xususiyatlaridan foydalanish //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. D3. – С. 35-42.

3. Abdurahimova M. et al. HEALING PROPERTIES OF MEDICINAL WHITE AND BLACK (SESAME) SESAME //Science and Innovation. – 2022. – Т. 1. – №. 7. – С. 100-104.

4. Abdurahimova M., Nazirjonov U., Muhammadjonov R. DORIVOR ECHINACEA PURPUREA O 'SIMLIGINING FOYDALI XUSUSIYATLARI VA UN DAN HALQ TABOBATIDA FOYALANISH //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. D6. – С. 197-201.

5. Abdurahimova M., Mamadaliyeva D., Siddiqova G. DORIVOR O 'SIMLIK ISIRIQNING SHIFOBAXSH XUSUSIYATLARI //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. D6. – С. 185-188.

6. Abdurahimova M., Nazirjonov U., Muhammadjonov R. USEFUL PROPERTIES OF THE MEDICINAL PLANT ESHINACEA PURPUREA AND ITS USAGE IN FOLK MEDICINE //Science and Innovation. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 197-201.

7. Abdurahimova, M. A., & Muratova, R. T. (2023). ERMAK VA NA'MATAK O 'SIMLIGINING SHIFOBAXSH XUSUSIYATLARINI O

‘RGATISH ORQALI TALABALARNING XALQ TABOBATIGA BO‘LGAN QIZIQISHLARINI OSHIRISH. PEDAGOG, 6(12), 42-46.

8. Abdurahimova, M. A. (2023). IBOLOGIYA FANINI O‘QITISHDAGI INNOVATSIYALAR VA ILG‘OR XORIJIY TAJRIBALAR. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(16), 518-521.

9. Abdurahimova, M. A., & Oybek o‘g, Y. L. S. (2023). SO‘YA O‘SIMLIGING MORFOLOGIYASI VA YETISHTIRSH TEXNOLOGIYASI. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(16), 522-527.

10. Abdurahimova, M. A., & Rustamova, M. S. (2023). FORMAKOPIYA DORIVOR O‘SIMLIKLAR FANINI O‘QITISHDA PEDAGOGIK VA AXBOROT TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH YO‘LLARI. THEORY AND ANALYTICAL ASPECTS OF RECENT RESEARCH, 2(20), 69-75.

11. Abdurahimova, M. A. (2023). DORIVOR XOM ASHYOSI PO‘STLOQ XISOBLANGAN O‘SIMLIKLARNI O‘RGANISH VA ULARDAN OLINADIGAN PREPARATLARNI TIBBIYOTDA QO‘LLANILISHI. QO‘QON UNIVERSITETI XABARNOMASI, 198-200.