

**OG'IZ BO'SHLIG'I GIGIYENASI VA UNING PARVARISHI****Yusufboyev Javohir**

Abu Ali Ibn Sino nomidagi Buxoro davlat tibbiyot instituti stomatologiya fakulteti 1 kurs

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6034766>**MAQOLA TARIXI**

Qabul qilindi: 15-dekabr 2021

Ma'qullandi: 15-yanvar 2022

Chop etildi: 5-fevral 2022

KALIT SO'ZLAR*Gigiyena, Tish toshi, Kariyes***ANNOTATSIYA***Og'iz boshlig'i gigiyenasi va uning parvarishi. Og'iz bo'shlig'ida yuza keladigan kasalliklarni oldini olish va mahalliy chora tadbirlar. Tishlarni to'g'ri yuvish texnologiyasi*

Sog'lomlikni saqlash uchun og'iz gigiyenasini saqlash muhim ahamiyatga ega. Tishlarni toza saqlashdan tashqari, og'iz bo'shlig'ini gigiyena qoidalari og'iz kasalliklari va tish kasalliklarining paydo bo'lishining oldini olishi mumkin. Og'iz bo'shlig'i kasalliklarining aksariyati inson og'zida joylashgan patogen bakteriyalar faoliyati bilan bog'liq. Agar odamning immun tizimi kuchli bo'lsa va unga qarshi tura oladigan bo'lsa, bakteriyalar sog'liqqa zarar etkazmaydi. Tananing kasalligi yoki zaiflashishi holatida patogen bakteriyalar ko'payishni boshlaydi va zararli ta'sir ko'rsatadi. Tish va tish go'shti sirtini bakterial yotqiziqlardan mexanik tozalash o'z vaqtida karies va periodontal to'qima kasalliklari rivojlanishining oldini olishga yordam beradi. Og'iz bo'shlig'ida nomaxsus himoya omillari (so'lak, shilliq va shilliq osti qavat hujayralarining to'siqlik xossalari) ham mavjud. So'lak tarkibida kuchli bakteriostatik xususiyatga ega moddalar (lizotsim, fermentlar va boshqalar) bo'ladi. Shunga qaramay, og'iz bo'shlig'ini toza saqlashning asosiy omili bu og'iz bo'shlig'i gigiyenasi hisoblanadi, ya'ni kuniga ovqatlangandan so'ng tishlarni tish pastasi

bilan 2—3 marta yuvish va yiliga 1—2 marta toshlardan tozalash kerak. Og'iz gigiyenasining 12 umumiy qoidalari.

1. Balanssiz ovqatlanish tishlarning parchalanishiga olib keladi, bu esa kaltsiy va boshqa minerallarning etarli miqdorda ta'minlanishiga muhtoj. Sut mahsulotlari, brokkoli, apelsin sharbati, don va bargli yashil sabzavotlarni o'z ichiga olgan parhezni shakllantiring. D, B vitaminlari, mis, rux, yod, temir, kaliy o'z ichiga olgan multivitaminni oling.

2. Tish cho'tkasini (tish cho'tkasining boshini) har 3-4 oyda bir o'zgartiring, tish cho'tkasi tagida bakteriyalar ko'payishiga 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 stomatologlar elektr tish cho'tkalarini tavsiya etadilar, chunki ular tezroq, puxta tozalanadi va shuningdek, sizning e'tiboringizga muhtoj bo'lgan tish go'shti uchun mos keladi.

3. Agar kuniga ikki marta tishlaringizni yuvsangiz profilaktika va gigiyena yaxshi va



samarali hisoblanadi. Ushbu qoidani e'tiborsiz qoldirib bo'lmaydi. Jarayon 2-3 daqiqa davom etadi va yuqoriga va pastga qarab harakatlantirish orqali biz tish yuzalari va ular oralig'ini toza saqlashimiz mumkin.

4. Tish go'shti va til gigiyenasiga ham alohida e'tibor berishimiz kerak chunki og'izdan yomon hid kelishini oldini olishimiz uchun bu gigiyena qoidalariga ham alohida e'tibor berish kerak. Ko'pgina og'iz bo'shlig'i kasalliklari aynan yumshoq to'qimalarda joylashgan bo'ladi va bularni oldini olish uchun shakarsiz saqichdan foydalanamiz bu metod samarli tozalashning bir xili bo'lib xizmat qiladi.

5. Yangi qoida emas – agar siz emal oqligini saqlamoqchi bo'lsangiz, sigaretadan xalos bo'ling. Tamaki og'iz bo'shlig'i to'qimalarining erta qarishini keltirib chiqaradi, chekuvchi tishlar gigiyenasi sezilarli darajada ta'sir qiladi. Bundan tashqari, bu saraton kasalligining sabablaridan biridir. Chekish tishlarga dog' tushiradi va organizmga kaltsiy kirishiga yo'l qo'ymaydi. Iste'mol uchun odamlar ko'pincha shirinliklar, kofe, har xil choylardan foydalanadilar, bu ham albatta oqligiga zararli ta'sir ko'rsatadi.

6. Tishlaringizni har 3 oyda malakali stomatolog ko'rigidan o'tkazish orqali siz og'iz bo'shlig'i kasalliklarini oldini olish va tishlarning mustahkam bo'lishiga katta e'tibor bergan bo'lasiz.

7. Professional og'iz va tishlar gigiyenasiga har 1- 2 yilda e'tibor berishingiz kerak. Chunki stomatolog sizda (kariyes , periodontit , pulpit , gingvit) kabi xavfli kasalliklarning yo'qligi va ularning chora tadbirlari haqida ma'lumot beradi.

8. Tish cho'tkasi bilan olib borilgan og'iz gigiyenasi har doim ham o'z vazifalarini to'liq bajara olmaydi. Murakkab maydonlarni qayta ishlash uchun siz

mutaxassis bilan maslahatlashgandan so'ng sotib olishingiz kerak bo'lgan maxsus vositalardan foydalanishingiz kerak. Profilaktik og'iz gigiyenasi uyda iplar, cho'tkalar, og'iz chayish uchun maxsus dori vositalari yordamida amalga oshiriladi.

9. Og'iz yuvish vositasidan foydalaning. Bu nafasni tetiklashtiradi va tish go'shti kasalligini oldini olishga yordam beradi. Tish va og'iz gigiyenasi zararli bakteriyalarni yo'q qilishga qaratilgan listerin yoki xlor dioksidni o'z ichiga olgan suyuqlik bilan amalga oshiriladi. Shuningdek, og'iz gigiyenasi mahsulotlari tarkibiga emal tuzilishini saqlab qolish uchun ftor kiradi.

10. Ichimliklar uchun naychalardan foydalaning. Bu g'alati tuyuladi, ammo qo'shimcha og'iz gigiyenasi mahsulotlariga ichimlik naychalari kiradi. Sodali suv, likyor, mevali ichimliklar tarkibida emalni yumshatuvchi va uning yuzasida mineral qobiqni yo'q qiladigan oziq-ovqat kislotalarining yuqori ko'rsatkichi mavjud. Bu tish chirishi rivojlanishiga olib keladi. Qahva, alkohol, soda tarkibida juda ko'p fosfor mavjud bo'lib, u oz miqdorda foydali bo'ladi, ammo uning ko'pchiligi kaltsiyning shimilishini kamaytiradi. Ko'p ichimliklarda tishlarga zararli qo'shimchalar mavjud – makkajo'xori siropi, oziq-ovqat ranglari. Ular emalni xira va pigmentli oq tishlarga aylantiradi. Naychalardan foydalanish suyuqliklarning emal bilan aloqa qilishini kamaytirishga yordam beradi, ya'ni og'iz gigiyenasi stomatologlarning tavsiyalariga muvofiq amalga oshiriladi.

Og'iz gigiyenasi bo'yicha ushbu oddiy maslahatlarga rioya qilgan holda siz tabassumingizning yorqin ko'rinishini uzaytirasiz, uni qor-oq va sog'lom holga keltirasiz.

Tishlarni to'g'ri yuvish qoidalariga esa quyidagilar kiradi :



-To'g'ri harakat: tishlarni tozalashda yuqori jag'da milkdan pastga qarab, pastki jag'da esa pastdan yuqoriga qarab harakatlanish kerak. Yon tishlarda milkdan chaynov yuzasiga qarab, chaynov yuzalarida esa aylanma harakat qilamiz. Bunday harakatlar 3-5 daqiqa mobaynida davom etiladi.

-Tish cho'tkasini to'g'ri tanlash. Bunda asosan o'rta qattiqlikdagi tish cho'tkalarini tanlagan ma'qul. Eng muhimi, bu ish qurolimiz yumshoq tish karashlarini yaxshi tozalashi kerak.

- Tish cho'tkasi 2-3 oyda bir marta, almashtirilishi lozim.

Hozirgi kunda savdo rastalarida turli-tuman tish pastalari mavjud. Ularni orasida nafaqat tishlarni samarali tozalovchi, balki yallig'lanishning oldini oladigan tish pastalar – "Lacalut", "Parodontax", "Lesnoy balzam", "Romashka", kariyesga qarshi tish pastalari – "Colgate", "Blend-a-mend", "Ftorodent" lar ham mavjud. Tish pastalarining tarkibida tabiiy faol moddalar: xlorofill birikmalari, dori bor giyohli aralashmalar, mineral tuzlar, antiseptiklar vitaminlar kompleksi bo'ladi. Shuning uchun tish cho'tkalari va pastalarini vrach-stomatolog tavsiyasiga asosan qo'llash kerak.

Ovqatlangandan so'ng tish emalining sezuvchanligi oshib ketadi. Ovqatlanib bo'liboq tishlarni yuvishga shoshilmang. Bu tishlar uchun zararli. Chunki taom tarkibidagi turli kislotalar tishlarga ta'sirini o'tkazadi. Stomatologlar ovqatdan keyin, ayniqsa, kislotaga boy ovqatlardan so'ng, 30 daqiqagacha tishni yuvmay turishni tavsiya qilishadi. Bu orada tish mikroflorasi balansi tiklanishga ulguradi va tishlar tabiiy himoya tizimiga ega bo'ladi.

Tishlar salomatligi 2 % nasliy omil va 98 % o'zimizga bo'g'liq bo'ladi va bu ko'rsatkich ba'zan o'zgaruvchan hisoblanadi.

Homiladorlarda tish cho'tkasi o'rtacha qattiqlikda bo'lishi kerak. Tishlarni yuvgandan keyin darrov achchiq choy, qahva, qizil rangdagi kompot va boshqa rangli ichimliklarni ichish, shokolad, lavlagi kabi rangli mahsulotlarni iste'mol qilish mumkin emas. 15-20 daqiqaga ulardan tiyilib turing. Aks holda ularning rangi tish emaliga singib, hech qachon ketmaydi. Shifo beruvchi o'tlardan foydalanish. Ushbu vosita juda ko'p afzalliklarga ega va asosiysi tabiiydir. Maxsus tanlangan o'tlar tish go'shtini tozalash va mustahkamlashga va og'iz bo'shlig'ining sog'lig'ini yaxshilashga yordam beradi. Kerakli: kekik, chinnigullar, yalpiz. Qulaylik uchun o'tlar kukunga aylanadi va ozgina nam tish cho'tkasi bilan tishlarga qo'llaniladi. Propolis va kalamus aralashmasi ham yaxshi. Agar siz ushbu kompozitsiyani muntazam ravishda ishlatsangiz, tish va tish go'shti bilan bog'liq muammolar kamroq bo'ladi. Yalpiz infuzioni bilan yuvish orqali yaxshi natijaga erishiladi. Shuni ta'kidlash kerakki, o'simliklardan foydalanib tozalash usuli hamma uchun mos emas, chunki ular kuchli allergiyaga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, tishlarni oqartirishga yordam beradigan kislota mavjud. Pasta yumshatilgan berryani soda bilan aralashtirish yoki hech qanday qo'shimchalardan foydalanmasdan tayyorlash mumkin.

Xulosa o'rnida shuni aytishim mumkinki og'iz bo'shlig'i va uning gigiyenasiga to'g'ri amal qilish va tishlarni to'g'ri yuvish qoidalariga amal qilib biz nafaqat og'iz va tish kasalliklarini va organizmdagi boshqa kasalliklarning ham kelib chiqishini oldini olishimiz mumkin. Shuning uchun quyida ko'rsatib o'tilgan oddiy qoidalarga amal qilib o'z sog'ligimizga befarq bo'lmagan holda bu ishlarni amalga oshirishimiz maqsadga muvofiq bo'ladi.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Terapevtik stomatologiya - M.F. Ziyayeva , R.N. Bahodirova 9 , 262 , 279 betlar
2. O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi – 2000 – 2005 yillar
3. Mahmudova N. M., Ijtimoiy gigiyenadan qo'llanma, T., 1993; Otaboyev Sh. T., Iskanderov T. I., Kommunal gigiyena, T., 1993.
4. A.Rahimberdiyev ixtisoslashtirilgan bolalar stomatologiyasi ,
5. "Berlin kurer " nashri Tishlar haqida umimiy ma'lumot

