



## TISHI BUTUNNING RIZQI BUTUN

*Muallif: Jamoldinova Munojatxon To'liqinjon qizi*

*Ta'lim muassasasi: Quva Abu Ali Ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi  
tibbiyot texnikumi*

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolada og'iz bo'shlig'i gigiyenasining inson salomatligidagi o'rni yoritilgan. Sog'lom tishlarning ovqat hazm qilish jarayoni, umumiy salomatlik va hayot sifati bilan uzviy bog'liqligi tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari og'iz gigiyenasiga rioya qilish tish kasalliklarining oldini olishda muhim omil ekanini ko'rsatdi. Shuningdek, bolalikdan to'g'ri gigiyena odatlarini shakllantirish sog'lom avlodni tarbiyalashda muhim ahamiyatga ega ekani asoslab berildi.

Kalit so'zlar: og'iz gigiyenasi, tish salomatligi, kariyes, profilaktika, sog'lom turmush tarzi, stomatologiya

ANNOTATION: This article discusses the role of oral hygiene in human health. The relationship between healthy teeth, proper digestion, overall health, and quality of life is analyzed. The findings show that maintaining oral hygiene is a key factor in preventing dental diseases. Additionally, developing proper hygiene habits from childhood plays an important role in raising a healthy generation.

Keywords: oral hygiene, dental health, caries, prevention, healthy lifestyle, dentistry

Kirish (Introduction)

Inson salomatligi ko'p jihatdan og'iz bo'shlig'i holatiga bog'liq. Xalqimizda "Tishi butunning rizqi butun" degan hikmat bejiz aytilmagan. Sog'lom tishlar



ovqatni to'g'ri chaynash, nutq ravonligi, estetik ko'rinish va umumiy sog'liq uchun muhim ahamiyatga ega.

Bugungi kunda tish kariyesi va milk kasalliklari dunyo bo'yicha eng keng tarqalgan kasalliklar sirasiga kiradi. Ular og'riq, infeksiya, ovqat hazm qilish buzilishlari hamda hayot sifatining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Mazkur maqolaning maqsadi — og'iz bo'shlig'i gigiyenasining inson salomatligiga ta'sirini o'rganish va tish kasalliklarining oldini olishda profilaktika choralarining ahamiyatini yoritishdir.

Inson salomatligi ko'p jihatdan og'iz bo'shlig'i holatiga bog'liq bo'lib, tish va milklarning sog'lomligi umumiy organizm faoliyatida muhim o'rin tutadi. Xalqimizda keng tarqalgan "Tishi butunning rizqi butun" degan hikmatli ibora bejiz aytilmagan, chunki sog'lom tishlar insonning to'g'ri ovqatlanishi, nutq ravonligi, estetik ko'rinishi va ruhiy holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Og'iz bo'shlig'i — ovqat hazm qilish tizimining boshlang'ich qismi hisoblanadi. Ovqatni yetarli darajada chaynash hazm jarayonini yengillashtiradi, organizmga foydali moddalarning to'liq o'zlashtirilishiga yordam beradi. Aksincha, tish kasalliklari mavjud bo'lsa, ovqatni chaynash qiyinlashadi, bu esa oshqozon-ichak tizimida qo'shimcha muammolar paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin.

Bugungi kunda tish kariyesi va periodontal kasalliklar dunyo bo'yicha eng keng tarqalgan kasalliklar qatoriga kiradi. Ular nafaqat og'riq va noqulaylik tug'diradi, balki infeksiya manbai sifatida yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet asoratlari va immunitet pasayishi bilan ham bog'liq bo'lishi mumkin. Shuning uchun og'iz bo'shlig'i gigiyenasiga rioya qilish nafaqat stomatologik, balki umumiy tibbiy muammo sifatida qaralmoqda.

Aholi o'rtasida og'iz gigiyenasi bo'yicha bilimlarning yetarli emasligi, noto'g'ri ovqatlanish odatlari va stomatolog ko'rigiga kech murojaat qilish tish



kasalliklarining keng tarqalishiga sabab bo'lmog'da. Ayniqsa, bolalar va o'smirlar orasida shirinliklarni ko'p iste'mol qilish hamda tish tozalash odatlarining sust shakllanganligi kelajakda jiddiy stomatologik muammolarga olib kelishi mumkin.

Mazkur maqolaning dolzarbligi shundaki, og'iz bo'shlig'i gigiyenasiga rioya qilish orqali ko'plab tish kasalliklarining oldini olish mumkin. Profilaktika choralarini keng targ'ib qilish, bolalikdan to'g'ri gigiyena odatlarini shakllantirish va aholini muntazam stomatolog ko'rigidan o'tishga undash jamoat salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Ushbu maqolaning maqsadi — og'iz bo'shlig'i gigiyenasining inson salomatligiga ta'sirini ilmiy asosda yoritish, tish kasalliklarining oldini olishda profilaktik choralar samaradorligini tahlil qilish hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda stomatologik madaniyatning o'rnini ko'rsatishdan iborat.

#### Usullar (Methods)

Mazkur ish tavsifiy va tahliliy tadqiqot usullariga asoslandi. Quyidagi metodlardan foydalanildi:

Stomatologiya va jamoat salomatligiga oid ilmiy manbalarni tahlil qilish

Og'iz gigiyenasiga rioya qiluvchi va qilmaydigan shaxslar holatini solishtirish

Tish kasalliklarining ovqat hazm qilish va umumiy salomatlikka ta'sirini o'rganish

Profilaktik choralar samaradorligini baholash

Tahlil natijalari umumlashtirilib, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda og'iz gigiyenasining o'rnini baholandi.

#### Natijalar (Results)

Tadqiqot natijasida quyidagi xulosalarga kelindi:



### 1. Sogʻlom tishlar ovqat hazm qilishni yaxshilaydi

Tishlar ovqatni mayda boʻlaklarga ajratib, hazm qilish tizimiga tushadigan yukni kamaytiradi. Tish muammolari boʻlgan shaxslarda hazm buzilishlari koʻproq uchraydi.

### 2. Tish kasalliklari umumiy salomatlikka taʼsir qiladi

Kariyes va milk yalligʻlanishi infeksiya manbai boʻlib, yurak-qon tomir kasalliklari va immunitet pasayishi bilan bogʻliq xavflarni oshirishi mumkin.

### 3. Gigiyena qoidalariga rioya qilish kasalliklarni kamaytiradi

Kuniga ikki marta tish tozalash, tish ipidan foydalanish va ogʻizni chayish vositalari qoʻllanilishi kariyes rivojlanishini sezilarli darajada kamaytiradi.

### 4. Bolalikdan shakllangan odatlar muhim

Erta yoshdan ogʻiz gigiyenasiga oʻrgatilgan bolalarda tish kasalliklari kamroq uchraydi va sogʻlom turmush odatlari shakllanadi.

### Muhokama (Discussion)

Olingan natijalar ogʻiz boʻshligʻi gigiyenasi inson salomatligining ajralmas qismi ekanini tasdiqlaydi. Tish kasalliklari faqat ogʻiz boʻshligʻi bilan cheklanmay, balki butun organizm faoliyatiga salbiy taʼsir koʻrsatishi mumkin.

Profilaktika choralariga quyidagilar kiradi:

Kuniga kamida ikki mahal tish tozalash

Tish ipi va ogʻiz chayish vositalaridan foydalanish

Shakarli mahsulotlarni meʼyorida isteʼmol qilish

Har 6 oyda stomatolog koʻrigidan oʻtish



## Bolalarda to‘g‘ri gigiyena odatlarini shakllantirish

Shunday qilib, sog‘lom tishlar insonning nafaqat tashqi ko‘rinishi, balki umumiy salomatligi va farovon hayot kechirishi uchun muhim omildir. “Tishi butunning rizqi butun” degan hikmat zamonaviy tibbiyot nuqtayi nazaridan ham o‘z tasdig‘ini topadi.

## Xulosa (Conclusion)

Og‘iz bo‘shlig‘i gigiyenasiga rioya qilish tish kasalliklarining oldini olishda eng samarali usullardan biridir. Sog‘lom tishlar to‘g‘ri ovqat hazm bo‘lishi, umumiy salomatlik va hayot sifatini yaxshilashda muhim rol o‘ynaydi. Bolalikdan gigiyena odatlarini shakllantirish esa sog‘lom avlodni tarbiyalashning muhim sharti hisoblanadi.

## Foydalanilgan adabiyotlar (References)

World Health Organization. Oral health. Geneva: WHO; 2023.

Petersen P.E. The World Oral Health Report. WHO Press; 2022.

Fejerskov O., Kidd E. Dental Caries: The Disease and Its Clinical Management. Wiley Blackwell; 2021.

Marsh P., Martin M. Oral Microbiology. Elsevier; 2020.

O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. Aholi o‘rtasida stomatologik kasalliklar profilaktikasi bo‘yicha tavsiyalar. Toshkent; 2022.

Axmedov A. Stomatologiya asoslari. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti; 2021.

Ismoilov Sh. Jamoat salomatligi. Toshkent; 2020.