

**OG'IZ BO'SHLIG'I MIKROFLORASI O'ZGARISHLARINING
UMUMIY SOG'LIKKA TA'SIRI**

Muallif: Dolimova Zulayho Jahongir qizi

Qo'qon Universiteti Andijon filiali

Stomatologiya yo'nalishi 1-bosqich 25 11 guruh talabasi

Email: zulayhodolimova738@gmail.com

Tel: +998910610113

Anotatsiya: *Og'iz bo'shlig'i mikroflorasi inson organizmida muhim biologik rol o'ynaydi. Sog'lom mikroflora immun tizimini mustahkamlash, oziq-ovqat moddalarini hazm qilish va og'iz shilliq qavatini himoya qilishda ishtirok etadi. Mikroflora disbalansi esa kariyes, periodontit, gingivit kabi og'iz kasalliklarini keltirib chiqaradi va shuningdek, yurak-qon tomir, oshqozon-ichak, respirator tizim va boshqa organlarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, og'iz mikroflorasining o'zgarishi diabet, ateroskleroz, o'pka kasalliklari va immun tizimining pasayishi bilan bog'liq. Shu sababli, og'iz bo'shlig'i mikroflorasini monitoring qilish va unga g'amxo'rlik qilish umumiy sog'likni saqlashda muhim ahamiyatga ega. Profilaktik choralar: to'g'ri tish gigienasi, probiotiklar, muntazam stomatologik ko'riklar va parhez nazorati mikrofloraning muvozanatini saqlashga yordam beradi. Zamonaviy stomatologiya va biotexnologiya usullari, shu jumladan genetik diagnostika va mikrobiom tahlili, og'iz mikroflorasini o'rganish va o'zgarishlarni aniqlashda yuqori samaradorlikni ta'minlaydi. Shu bois, og'iz bo'shlig'i mikroflorasi nafaqat stomatologik, balki umumiy sog'likni qo'llab-quvvatlashda muhim indikator hisoblanadi.*

Аннотация: *Микрофлора полости рта играет важную биологическую роль в организме человека. Здоровая микрофлора укрепляет иммунную систему, участвует в пищеварении и защищает слизистую оболочку рта. Дисбаланс микрофлоры приводит к кариесу, пародонтиту, гингивиту и может негативно влиять на сердечно-сосудистую, желудочно-кишечную,*



респираторную системы и другие органы. Исследования показывают, что изменения микрофлоры рта связаны с диабетом, атеросклерозом, заболеваниями лёгких и снижением иммунитета. Поэтому мониторинг микрофлоры рта и забота о ней имеют важное значение для поддержания общего здоровья. Профилактические меры — правильная гигиена полости рта, пробиотики, регулярные стоматологические осмотры и контроль питания — помогают поддерживать баланс микрофлоры. Современные стоматологические и биотехнологические методы, включая генетическую диагностику и анализ микробиома, обеспечивают высокую эффективность изучения и выявления изменений микрофлоры рта. Таким образом, микрофлора полости рта является важным показателем не только стоматологического, но и общего здоровья.

Abstract: Oral microbiota plays a crucial biological role in the human body. Healthy oral microbiota supports the immune system, participates in nutrient digestion, and protects the oral mucosa. Dysbiosis of the microbiota leads to caries, periodontitis, gingivitis, and can negatively affect cardiovascular, gastrointestinal, respiratory systems, and other organs. Studies indicate that changes in oral microbiota are associated with diabetes, atherosclerosis, lung diseases, and weakened immunity. Therefore, monitoring oral microbiota and maintaining its balance is essential for overall health. Preventive measures, including proper oral hygiene, probiotics, regular dental check-ups, and diet management, help sustain microbiota balance. Modern dentistry and biotechnology techniques, such as genetic diagnostics and microbiome analysis, provide high efficiency in studying oral microbiota and detecting changes. Thus, oral microbiota serves as an important indicator not only for dental health but also for general well-being.

Kalit soʻzlar: ogʻiz mikroflorasi, stomatologiya, sogʻliq, dysbioz, probiotiklar, tish gigienasi, immunitet, umumiy sogʻlik

Ключевые слова: микрофлора полости рта, стоматология, здоровье, дисбиоз, пробиотики, гигиена зубов, иммунитет, общее здоровье



Keywords: *oral microbiota, dentistry, health, dysbiosis, probiotics, oral hygiene, immunity, overall health*

Kirish

Og‘iz bo‘shlig‘i mikroflorasi inson organizmida muhim biologik funktsiya bajaradi. Sog‘lom mikroflora immun tizimini mustahkamlash, oziq-ovqat moddalarini hazm qilish, og‘iz shilliq qavatini himoya qilish va og‘iz kasalliklarini oldini olishda faol ishtirok etadi. Mikroflora disbalansi esa nafaqat stomatologik kasalliklar — kariyes, periodontit, gingivit — rivojlanishiga sabab bo‘ladi, balki umumiy sog‘likka ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

So‘nggi tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, og‘iz mikroflorasining o‘zgarishi yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, ateroskleroz, o‘pka kasalliklari va immun tizimi buzilishlari bilan bog‘liq. Shu sababli, og‘iz mikroflorasini monitoring qilish va unga g‘amxo‘rlik qilish umumiy sog‘likni saqlashda strategik ahamiyatga ega.

Og‘iz bo‘shlig‘i mikroflorasini muvozanatda saqlash uchun bir nechta profilaktik chora-tadbirlar qo‘llaniladi: to‘g‘ri tish gigienasi, probiotiklar qo‘llanishi, muntazam stomatologik ko‘riklar va parhez nazorati. Shu bilan birga, zamonaviy texnologiyalar, jumladan genetik diagnostika, mikrobiom tahlili va lazer yordamida og‘iz mikroflorasini o‘rganish yuqori aniqlikni ta‘minlaydi.

Og‘iz bo‘shlig‘i mikroflorasi inson organizmida nafaqat lokal, balki sistemik ta‘sirga ega ekanligi ko‘plab ilmiy tadqiqotlar bilan tasdiqlangan. Shu sababli, stomatologiya va umumiy tibbiyotda og‘iz mikroflorasi holatini monitoring qilish va unga g‘amxo‘rlik qilish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Asosiy qism

1. Og‘iz mikroflorasi va uning tarkibi

Og‘iz bo‘shlig‘ida yuzlab mikroorganizmlar mavjud. Bakteriyalar, zamburug‘lar va viruslar normal mikrofloraning tarkibiy qismi hisoblanadi. Sog‘lom mikroflora patogen mikroorganizmlarni nazorat qiladi, immun tizimini rag‘batlantiradi va oziq-ovqat moddalarini hazm qilishda ishtirok etadi.

2. Dysbioz va uning oqibatlari



Mikrofloraning disbalansi kariyes, periodontit, gingivit kabi stomatologik kasalliklarga olib keladi. Bundan tashqari, dysbioz yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, o'pka infeksiyalari va immun tizimi buzilishiga ham sabab bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, og'iz mikroflorasining o'zgarishi organizmning boshqa tizimlariga ham ta'sir qiladi.

3. Profilaktika choralar

To'g'ri tish gigienasi, probiotiklar va muntazam stomatologik ko'riklar mikrofloraning muvozanatini saqlashga yordam beradi. Shu bilan birga, parhez nazorati — shakar va kislota iste'molini kamaytirish — og'iz mikroflorasining sog'lom tarkibini qo'llab-quvvatlaydi.

4. Zamonaviy diagnostika usullari

Genetik diagnostika va mikrobiom tahlili og'iz mikroflorasidagi o'zgarishlarni aniqlashda yuqori aniqlik beradi. Lazer va digital texnologiyalar yordamida tish yuzasidagi mikrob o'zgarishlari tezkor aniqlanadi va erta profilaktik chora-tadbirlar rejalashtiriladi.

5. Sistemik sog'likka ta'siri

Og'iz mikroflorasi disbalansi yurak-qon tomir kasalliklari, ateroskleroz, diabet, o'pka infeksiyalari va immun tizimi buzilishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli, og'iz mikroflorasini saqlash va monitoring qilish umumiy sog'likni qo'llab-quvvatlashda muhim ahamiyatga ega.

6. Klinik tadqiqotlar va ilmiy izlanishlar

So'nggi ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, og'iz mikroflorasini saqlash orqali nafaqat tish kasalliklari, balki sistemik kasalliklarning rivojlanishi ham kamayadi. Probiotiklar va muntazam stomatologik ko'riklar og'iz mikroflorasining sog'lomligini ta'minlaydi.

Takliflar

Og'iz bo'shlig'i mikroflorasi monitoringini muntazam amalga oshirish.

Bolalar va kattalar stomatologiyasida probiotiklar va gigiena choralarini keng qo'llash.



Zamonaviy diagnostika usullarini joriy etish: genetik tahlil, mikrobiom tahlili, lazer texnologiyasi.

Oziq-ovqat va parhez nazorati orqali mikroflorani qo'llab-quvvatlash.

Sog'liqni saqlash va stomatologiya mutaxassislari o'rtasida hamkorlikni rivojlantirish.

Xulosa

Og'iz bo'shlig'i mikroflorasi inson organizmida muhim biologik funktsiyani bajaradi. Sog'lom mikroflora immun tizimini mustahkamlash, oziq-ovqat moddalarini hazm qilish va og'iz shilliq qavatini himoya qilishda faol ishtirok etadi. Dysbioz yoki mikroflora disbalansi esa kariyes, periodontit, gingivit kabi stomatologik kasalliklarni keltirib chiqaradi, shuningdek, yurak-qon tomir, o'pka, oshqozon-ichak va boshqa tizimlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Profilaktik choralar: to'g'ri tish gigienasi, probiotiklar, muntazam stomatologik ko'riklar va parhez nazorati, mikroflorani muvozanatda saqlash va umumiy sog'likni qo'llab-quvvatlashda muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy stomatologiya va biotexnologiya usullari, jumladan genetik diagnostika, mikrobiom tahlili va lazer yordamida og'iz mikroflorasini o'rganish samaradorligini oshiradi.

Shu sababli, og'iz bo'shlig'i mikroflorasini monitoring qilish va unga g'amxo'rlik qilish nafaqat stomatologik, balki umumiy sog'likni saqlash va rivojlantirishda strategik ahamiyatga ega. Klinik amaliyot va ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, og'iz mikroflorasining muvozanatini saqlash orqali inson organizmida kasalliklar rivojlanishini kamaytirish va sog'lom hayot sifatini oshirish mumkin.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O. Karimov. Og'iz bo'shlig'i mikroflorasi va sog'liq. Toshkent: Medpress, 2020, 102–125-b.
2. S. Akhmedova. Mikrobiom va stomatologiya. Toshkent: TSTI nashriyoti, 2021, 56–78-b.
3. M. Parker. Oral Microbiota and Systemic Health. London: Elsevier, 2019, 45–70 pp.



4. N. Smith. Microbiome Analysis in Dentistry. New York: Springer, 2020, 100–130 pp.
5. D. Tursunov. Og'iz gigienasi va probiotiklar. Toshkent: O'qituvchi nashriyoti, 2022, 90–115-b.
6. L. Johnson. Oral Health and Systemic Diseases. Berlin: Springer, 2018, 80–105 pp.