

YOSHLARDA TISH KASALLIKLARINI KELTIRIB CHIQUARUVCHI OMILLAR VA ULARNI BARTARAF ETISH YO‘LLARI

Abduraxmonova Shohista Abdunabi qizi

Tibbiyot yo‘nalishi stomatologiya fakulteti 2-bosqich talabasi

+998701234040

Annotatsiya: Ushbu maqolada yoshlarda uchraydigan tish kasalliklarining asosiy sabablari, ularning rivojlanish mexanizmi va oldini olish choralari tahlil qilinadi. Tish kasalliklari, ayniqsa kariyes va parodont kasalliklari, yoshlar orasida keng tarqalgan bo‘lib, bu ularning gigiyena madaniyati, ovqatlanish odatlari, genetik omillar hamda zamonaviy turmush tarzi bilan chambarchas bog‘liq. Maqolada shuningdek, stomatologik kasalliklarning psixologik va ijtimoiy oqibatlarini, profilaktika ishlarining samaradorligini oshirishda ta‘lim va tibbiy targ‘ibotning o‘rni yoritilgan. Ilmiy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, yoshlar orasida tish kasalliklarini kamaytirish uchun muntazam og‘iz gigiyenasiga rioya qilish, to‘g‘ri ovqatlanish, muntazam stomatolog ko‘rigidan o‘tish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish zarurdir.

Kalit so‘zlar: yoshlar, tish kasalliklari, kariyes, parodontit, og‘iz gigiyenasi, profilaktika, sog‘lom turmush tarzi, stomatologiya, ovqatlanish madaniyati, psixologik omillar.

Kirish

So‘nggi yillarda yoshlar orasida tish kasalliklari, xususan, kariyes, gingivit va parodontit kabi muammolar keskin ortib bormoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma‘lumotlariga ko‘ra, 18–30 yosh oralig‘idagi aholining 80 foizdan ortig‘ida tish emali shikastlanishi yoki milk kasalliklarining dastlabki belgilari kuzatiladi. Bu holat nafaqat tishlarning estetik ko‘rinishini buzadi, balki umumiy sog‘liq holatiga, ovqat hazm qilish tizimiga va nutq sifatiga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Yoshlarda tish kasalliklari ko‘pincha gigiyenik e‘tiborsizlik, shakarli mahsulotlarni haddan ortiq iste‘mol qilish, stress va noto‘g‘ri ovqatlanish bilan bog‘liq. Shuningdek, zamonaviy hayot tarzi — tez tayyorlanadigan ovqatlar, gazli ichimliklar, uyqu yetishmasligi va tibbiy ko‘riklarga beparvolik — bu kasalliklarning keng tarqalishiga sabab bo‘lmoqda.

Yoshlar tish kasalliklariga ko‘proq moyil bo‘lishining bir nechta fiziologik, biologik va ijtimoiy sabablari mavjud. Avvalo, og‘iz bo‘shlig‘ining tabiiy mikroflorasi buzilishi, foydali bakteriyalarning kamayishi kariyes paydo bo‘lishi uchun qulay sharoit yaratadi. Har bir ovqatlanishdan so‘ng tish sirtida oziq-ovqat qoldiqlari yig‘ilib, bakteriyalar uchun muhit hosil qiladi. Agar bu qoldiqlar muntazam tozalanmasa, ular kislotali moddalarga aylanishi natijasida tish emali yemiriladi. Tish emali esa organizmdagi eng mustahkam tuzilmalardan biri bo‘lsa-da, u doimiy ravishda kislotali

muhitga duch kelsa, o‘zining himoya qobiliyatini yo‘qota boshlaydi.

Bundan tashqari, yosh organizmda gormonal o‘zgarishlar ham tish va milk salomatligiga ta’sir ko‘rsatadi. O‘smirlik davrida estrogen va testosteron gormonlarining faol ishlab chiqilishi tufayli milk to‘qimalari sezuvchan bo‘lib qoladi, bu esa gingivit va parodont kasalliklari rivojlanishiga sabab bo‘ladi. Ayniqsa qizlarda hayz davrlari, homiladorlik yoki gormonal dori vositalaridan foydalanish davrida milk yallig‘lanishining kuchayishi tez-tez kuzatiladi.

Shuningdek, yoshlarning turmush tarzi ham muhim omillardan biridir. Bugungi kunda ko‘plab o‘quvchilar va talabalarning kun tartibi to‘g‘ri tashkil etilmagan: ular tez-tez nonushta qilmaslikadi, kechqurun ovqatlanishadi va shirin ichimliklarni ko‘p iste’mol qilishadi. Bunday odatlar og‘izdagi pH muvozanatini buzadi, tish yuzasida kislota ishlab chiqaruvchi bakteriyalar sonini oshiradi va emalni yemiradi.

Biologik jihatdan esa, ayrim yoshlar genetik moyillikka ega bo‘ladi. Masalan, tish emali tuzilishining tug‘ma zaifligi, tishlarning notekis joylashuvi yoki tishlashning buzilishi (malokluziya) og‘iz bo‘shlig‘ida bakteriyalar to‘planishiga sabab bo‘ladi. Bunday holatlarda tozalash qiyinlashadi, natijada kariyes va milk yallig‘lanishlari tez rivojlanadi.

Yana bir muhim omil — stress. Zamonaviy yoshlar o‘qish, imtihon, ijtimoiy bosim yoki raqobat tufayli ko‘pincha stress holatida bo‘lishadi. Stress gormonlari, xususan kortizol, immun tizimini zaiflashtirib, og‘iz bo‘shlig‘ining himoya mexanizmlarini susaytiradi. Bu esa bakteriyalar ko‘payishiga va milk to‘qimalarining shikastlanishiga olib keladi. Stress, shuningdek, tishlarni tishlash (bruksizm) odatini keltirib chiqaradi — bu esa tish emalining mexanik yemirilishiga sabab bo‘ladi.

Shuningdek, yoshlar orasida chekish va elektron sigaretalar iste’moli keng tarqalgan. Nikotin va boshqa zararli moddalar og‘iz bo‘shlig‘idagi qon aylanishini buzadi, milklarni quruq va zaif qiladi, bakteriyalar uchun qulay muhit yaratadi. Chekish tufayli tishlar sarg‘ayadi, yomon hid (galitoz) paydo bo‘ladi va parodontit xavfi ortadi.

Og‘iz gigiyenasiga yetarli e’tibor berilmasligi, noto‘g‘ri ovqatlanish va zararli odatlar birgalikda yoshlarning stomatologik salomatligiga jiddiy xavf tug‘diradi. Shu sababli, tish kasalliklarining oldini olish faqat bir yo‘nalishdagi chora-tadbirlar bilan emas, balki kompleks yondashuv orqali amalga oshirilishi kerak. Bunga gigiyenik tarbiya, sog‘lom ovqatlanish, muntazam stomatologik nazorat, stressni boshqarish va zararli odatlardan voz kechish kiradi.

Ikkinchi muhim omil — noto‘g‘ri ovqatlanishdir. Yoshlar orasida tez tayyorlanadigan taomlar, shirinliklar va gazli ichimliklar iste’moli juda yuqori. Bu mahsulotlar og‘iz pH muvozanatini buzadi, tish yuzasida bakteriyalar sonini oshiradi va kaltsiy almashinuvini susaytiradi. Kaltsiy va D vitamini tanqisligi esa tish emalining mustahkamligini pasaytiradi.

Uchinchi omil — og‘iz gigiyenasiga e‘tiborsizlik. Ko‘pchilik yoshlar tishlarini faqat ertalab tozalaydi yoki umuman to‘g‘ri texnikadan foydalanmaydi. Tish cho‘tkasining yaroqsizligi, past sifatli tish pastalari yoki antiseptik vositalarning noto‘g‘ri tanlanishi ham muhim omillardan biridir. Bundan tashqari, tishlar orasidagi oraliqlarni tozalash uchun ip (floss) ishlatmaslik yoki tish cho‘tkasini tez-tez almashtirmaslik bakteriyalar to‘planishiga olib keladi.

Psixologik va stress omillari ham bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Stress gormoni — kortizol — immun tizimini zaiflashtiradi, og‘iz bo‘shlig‘ida bakteriyalar ko‘payishiga imkon beradi. Shuningdek, yoshlar orasida chekish yoki elektron sigaretalar iste‘moli keng tarqalgan bo‘lib, bu milk qon aylanishini buzadi, og‘iz shilliq qavatini quritadi va infeksiya xavfini oshiradi.

Kasalliklarni bartaraf etish yo‘llari

Yoshlarda tish kasalliklarini oldini olish uchun profilaktik chora-tadbirlar tizimli ravishda amalga oshirilishi zarur. Avvalo, gigiyenik odatlarni shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Tishlarni kuniga ikki marta, to‘g‘ri texnikada, yumshoq cho‘tkadan foydalanib tozalash, tish oraliqlarini ip bilan tozalash va antiseptik suyuqliklar bilan chayish tavsiya etiladi.

Bundan tashqari, ovqatlanish ratsioniga e‘tibor berish kerak. Shakarli mahsulotlarni kamaytirish, sabzavot va mevalarga boy, kaltsiy, fosfor va D vitaminiga boy oziq-ovqatlarni ko‘proq iste‘mol qilish foydalidir. Sut mahsulotlari, baliq, tuxum, yong‘oq va bargli sabzavotlar tish to‘qimalarini mustahkamlovchi asosiy manbalardir.

Raqamli stomatologiyaning rivojlanishi ham kasalliklarni erta aniqlash va samarali davolashda muhim o‘rin tutadi. Zamonaviy 3D skanerlar, raqamli rentgen apparatlari va intraoral kameralar yordamida tish va milkdagi o‘zgarishlar erta bosqichda aniqlanadi. Bu esa davolash jarayonini og‘riqsiz, qisqa muddatli va yuqori aniqlikda amalga oshirish imkonini beradi.

Shuningdek, yoshlar orasida stomatologik madaniyatni oshirish maqsadida ta‘lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzi va og‘iz gigiyenasi bo‘yicha ma‘ruzalar, amaliy mashg‘ulotlar o‘tkazish lozim. Media kampaniyalar, ijtimoiy tarmoqlardagi axborotlar orqali tish salomatligi madaniyatini shakllantirish ham ijobiy natija beradi.

Xulosa

Yoshlarda tish kasalliklari — bu faqat estetik muammo emas, balki umumiy sog‘liq bilan bog‘liq jiddiy masaladir. Ularning oldini olish yosh davridan boshlab to‘g‘ri gigiyenik va ovqatlanish odatlarini shakllantirishga, muntazam tibbiy ko‘riklardan o‘tishga va sog‘lom turmush tarziga amal qilishga bog‘liq. Raqamli texnologiyalar va zamonaviy stomatologik yondashuvlar bu jarayonni yanada samarali, og‘riqsiz va qulay shaklda amalga oshirish imkonini bermoqda. Shu sababli, profilaktika, ta‘lim va texnologik yondashuvlarni birlashtirgan kompleks dasturlar yoshlarning tish salomatligini mustahkamlashda asosiy omil bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO). “Global Oral Health Status Report.” Geneva, 2022.
2. Mirzayeva N., Rasulov S. “Yoshlar orasida tish kasalliklarining tarqalishi va ularning profilaktikasi.” Tibbiyot va Innovatsiyalar Jurnal, 2023.
3. Qodirov A. “Og‘iz gigiyenasi madaniyatini oshirishda ta’lim tizimining roli.” Stomatologiya amaliyoti, 2021.
4. Smith P., Jones L. “Modern Preventive Dentistry in Young Adults.” International Dental Research, 2020.
5. Rasulova G. “Raqamli texnologiyalar yordamida stomatologik kasalliklarni erta aniqlash.” Tibbiyotda raqamli innovatsiyalar jurnali, 2024.