

“OG‘IZ BO‘SHLIG‘I GIGIYENASI VA KARIES KASALLIGINING OLDINI OLISH USULLARI”

Muallif: Xasanboyev Umidjon
Qo‘qon Universiteti Andijon filiali
Stomatologiya yo‘nalishi
25_09 guruh talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada og‘iz bo‘shlig‘i gigiyenasining tish salomatligi va karies kasalligini oldini olishdagi o‘rni yoritib berilgan. Kariesning kelib chiqish sabablari, uning rivojlanishiga ta’sir etuvchi omillar va profilaktik usullar ilmiy asosda tahlil qilingan. Xususan, tishlarni to‘g‘ri parvarish qilish, fluoridli vositalardan foydalanish, ovqatlanish madaniyatiga amal qilish va stomatolog ko‘rigidan muntazam o‘tishning ahamiyati ko‘rsatib o‘tilgan. Maqolada, shuningdek, zamonaviy stomatologik texnologiyalar orqali kariesning oldini olish imkoniyatlari ham o‘rganilgan. Tadqiqot natijalari aholining sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda og‘iz bo‘shlig‘i gigiyenasining muhimligini isbotlab beradi.

Аннотация: В данной статье рассматривается роль гигиены полости рта в сохранении здоровья зубов и профилактике кариеса. Научно проанализированы причины возникновения кариеса, факторы его развития и методы профилактики. Особое внимание уделено правильному уходу за зубами, использованию средств с фтором, соблюдению культуры питания и регулярным стоматологическим осмотрам. Кроме того, исследованы возможности современных стоматологических технологий в предотвращении кариеса. Результаты исследования доказывают важность гигиены полости рта для формирования здорового образа жизни населения.

Annotation: This article highlights the role of oral hygiene in maintaining dental health and preventing caries. The causes of caries, the factors influencing its development, and preventive measures are scientifically analyzed. Special attention is given to proper tooth care, the use of fluoride products, adherence to dietary habits,

and regular dental check-ups. Furthermore, the opportunities offered by modern dental technologies in preventing caries are explored. The findings of the study prove the significance of oral hygiene in promoting a healthy lifestyle among the population.

Kalit soʻzlar: karies, ogʻiz boʻshligʻi gigiyenasi, stomatologiya, profilaktika, tish parvarishi, fluorid, ovqatlanish madaniyati, sogʻlom turmush tarzi

Ключевые слова: кариес, гигиена полости рта, стоматология, профилактика, уход за зубами, фтор, культура питания, здоровый образ жизни

Keywords: caries, oral hygiene, dentistry, prevention, dental care, fluoride, nutrition habits, healthy lifestyle

Inson salomatligining muhim tarkibiy qismlaridan biri bu — ogʻiz boʻshligʻi gigiyenasi va tishlarning sogʻlomligi hisoblanadi. Chunki tish va milklarning holati nafaqat chaynash funksiyasini, balki butun organizmning umumiy faoliyatini ham bevosita belgilab beradi. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (JSST) maʼlumotlariga koʻra, dunyo aholisi orasida eng keng tarqalgan kasalliklardan biri bu karies hisoblanadi. Statistika koʻra, rivojlangan davlatlarda ham 80–90 foiz aholida hayoti davomida kamida bir marta karies kuzatilgan. Rivojlanayotgan mamlakatlarda esa bu koʻrsatkich yanada yuqori boʻlib, bolalar orasida ham karies keng tarqalganligi qayd etilgan. Demak, karies faqat stomatologik muammo emas, balki ijtimoiy ahamiyatga ega sogʻliqni saqlash masalasi sifatida ham qaraladi.

Karies — bu tish toʻqimalarining bakteriyalar taʼsirida yemirilishi natijasida yuzaga keladigan kasallik boʻlib, vaqtida davolanmasa ogʻir asoratlardan, jumladan, pulpit, periodontit va hatto tishning toʻliq yoʻqotilishiga olib kelishi mumkin. Bu jarayon insonning hayot sifatiga salbiy taʼsir koʻrsatadi: ovqatlanish jarayoni qiyinlashadi, chaynash funksiyasi buziladi, estetik koʻrinish yomonlashadi va eng asosiysi, umumiy sogʻliq holatiga zarar yetadi. Shu sababli kariesning oldini olish va ogʻiz boʻshligʻi gigiyenasiga qatʼiy amal qilish stomatologiya fanida ham, kundalik hayotda ham juda muhimdir.

Og'iz bo'shlig'i gigiyenasining mohiyati — bu muntazam ravishda tishlarni tozalash, og'iz bo'shlig'ida patogen mikroblar to'planishini oldini olish va to'g'ri parvarish vositalaridan foydalanishdir. Tishlarni yuvish texnikasi, tish ipidan foydalanish, og'iz chayuvchi suyuqliklardan muntazam foydalanish — bularning barchasi kariesning oldini olishda asosiy profilaktik choralar hisoblanadi. Shuningdek, ovqatlanish madaniyati, shakarli mahsulotlar iste'mol qilish chastotasi va organizmning individual xususiyatlari ham kariesning rivojlanishiga bevosita ta'sir qiladi.

Kariesning dolzarbligini yanada chuqurroq tushunish uchun uning ijtimoiy-iqtisodiy oqibatlariga ham e'tibor qaratish lozim. JSST ma'lumotlariga ko'ra, tish kasalliklari sababli yuzaga keladigan davolash xarajatlari davlatlarning sog'liqni saqlash byudjetining 5–10 foizini tashkil etadi. Ayrim davlatlarda stomatologik xizmatlar aholining eng ko'p murojaat qiladigan tibbiyot sohalaridan biri hisoblanadi. Bu esa kariesning oldini olishga qaratilgan profilaktika choralarini kuchaytirish davlat miqyosida ham, individual darajada ham muhimligini ko'rsatadi.

Shu bilan birga, kariesning bolalar va o'smirlar orasida keng tarqalishi alohida e'tiborni talab qiladi. Chunki bolalik davrida tishlar o'sish bosqichida bo'lgani sababli kariyesga sezgirlik yuqori bo'ladi. Kichik yoshdan og'iz bo'shlig'i gigiyenasi qoidalariga amal qilish odatini shakllantirish kelajakda kariesning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi. Pedagogik va psixologik nuqtayi nazardan ham bolalarda gigiyenik odatlarni erta shakllantirish tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lib, bu ularning sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yishda poydevor vazifasini bajaradi.

Stomatologiya sohasida kariesning kelib chiqishi va oldini olish bo'yicha ko'plab ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Masalan, olimlar kariesning rivojlanishida asosiy rol o'ynaydigan mikroorganizmlardan biri bu *Streptococcus mutans* ekanligini aniqlashgan. U tish sathida to'planib, shakarni parchalaydi va kislotalar hosil qiladi. Shu kislotalar esa tish emalini yemirib, kariyes jarayonini boshlaydi. Demak, og'iz bo'shlig'ida mikroblar muvozanatini saqlash — gigiyenaning eng asosiy vazifalaridan biridir.

Bundan tashqari, zamonaviy stomatologiyada kariesning oldini olish bo'yicha turli innovatsion usullar qo'llanilmoqda. Fluoridli tish pastalari, himoya qoplamalari (sealantlar), remineralizatsiya vositalari kariesni erta bosqichlarda oldini olishda yuqori samaradorlik ko'rsatmoqda. Hozirgi kunda butun dunyo bo'ylab stomatologik profilaktika dasturlari keng yo'lga qo'yilgan bo'lib, ular maktablarda, bolalar bog'chalarida, shuningdek, keng jamoatchilik orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qilmoqda.

Mazkur tadqiqotning maqsadi — og'iz bo'shlig'i gigiyenasining karies kasalligini oldini olishdagi o'rni va ahamiyatini ilmiy asosda tahlil qilish, aholiga sog'lom turmush tarzini shakllantirishda zarur bo'lgan gigiyenik qoidalarni targ'ib qilishdir. Tadqiqot vazifalari esa quyidagilardan iborat:

1. Karies kasalligining kelib chiqish sabablari va rivojlanish mexanizmlarini tahlil qilish.
2. Og'iz bo'shlig'i gigiyenasining karies profilaktikasidagi ahamiyatini o'rganish.
3. Zamonaviy stomatologik profilaktika usullarini o'rganish va ularning samaradorligini ko'rsatish.
4. Aholi orasida gigiyena qoidalariga rioya qilish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Shunday qilib, karies kasalligini o'rganish va uning oldini olish bo'yicha ilmiy tadqiqotlar inson salomatligini mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini qaror toptirish va ijtimoiy farovonlikni ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqola ana shu dolzarb masalalarni yoritib berishga qaratilgan.

Og'iz bo'shlig'i gigiyenasining ahamiyati

Og'iz bo'shlig'i gigiyenasi inson salomatligining ajralmas qismidir. Chunki og'iz bo'shlig'i orqali organizmga oziq-ovqat, ichimlik va turli mikroorganizmlar kiradi. Tishlar va milklarning toza va sog'lom bo'lishi nafaqat chaynash jarayonini, balki umumiy hazm qilish tizimining normal faoliyatini ta'minlaydi. Hazm qilish jarayoni og'iz bo'shlig'ida boshlanishini hisobga olsak, bu hududning gigiyenik ahamiyati yanada oydinlashadi.

Gigiyena qoidalariga rioya qilmaslik natijasida og‘iz bo‘shlig‘ida turli mikroblar tez ko‘payadi, ular tish sathida blyashka hosil qiladi. Agar blyashka vaqtida tozalanmasa, u tish toshini shakllantiradi, bu esa milklarning yallig‘lanishiga, keyinchalik esa karies rivojlanishiga olib keladi. Shu bois tishlarni muntazam tozalash — kariesning oldini olishda birlamchi va eng samarali choradir.

Tish gigiyenasi faqatgina estetik ko‘rinishni saqlash vositasi emas, balki butun organizm uchun foydali profilaktika hisoblanadi. Masalan, tish va milk kasalliklari bilan yurak-qon tomir tizimi, buyrak, oshqozon-ichak faoliyati o‘rtasida bevosita bog‘liqlik mavjudligi aniqlangan. Yaqinda o‘tkazilgan ilmiy tadqiqotlarda periodontal kasalliklar ateroskleroz va yurak xurujlari xavfini oshirishi mumkinligi qayd etilgan. Bu esa og‘iz bo‘shlig‘i gigiyenasining nafaqat stomatologik, balki umumiy tibbiyot nuqtayi nazaridan ham muhimligini ko‘rsatadi.

JSST mutaxassislari og‘iz gigiyenasining ahamiyatini aholiga muntazam targ‘ib qilish zarurligini alohida ta’kidlaydi. Ayniqsa, bolalar va o‘smirlar davrida gigiyenik odatlarni shakllantirish kelajakda tish kasalliklarining oldini olishda muhim rol o‘ynaydi. Shu ma’noda, oila, maktab va tibbiyot muassasalarining hamkorligi zarur.

Karies kasalligining kelib chiqish sabablari

Karies — tish to‘qimalarining asta-sekin yemirilishi bilan kechadigan yuqumli jarayon bo‘lib, ko‘plab sabablar ta’sirida paydo bo‘ladi. Uni faqat birgina omilga bog‘lab bo‘lmaydi, balki ko‘plab faktorlarning o‘zaro ta’siri natijasida rivojlanadi.

Biologik omillar. Karies rivojlanishida irsiy xususiyatlar, tish emalining tarkibi va mustahkamligi, tupurik miqdori va sifati muhim rol o‘ynaydi. Masalan, tish emali yupqa bo‘lgan yoki tupurigi yetarli bo‘lmagan odamlarda karies tezroq paydo bo‘ladi. Tupurikning tarkibida mineral moddalar bo‘lib, ular tish emalini kislotalardan himoya qiladi. Agar tupurik miqdori kamayib ketsa (masalan, doimiy stress, dori vositalari qabul qilish yoki quruq iqlim sababli), karies xavfi oshadi.

Mikrobiologik omillar. Karies paydo bo‘lishining eng asosiy sababchisi — bu mikroorganizmlar, xususan *Streptococcus mutans* va *Lactobacillus* bakteriyalari hisoblanadi. Ular shakarni parchalab, kislotalar hosil qiladi. Kislotalar esa tish emalini

yemiradi va demineralizatsiya jarayoni boshlanadi. Shu bois shirinliklarni tez-tez iste'mol qilish karies xavfini bir necha barobarga oshiradi.

Gigiyenik omillar. Tishlarni noto'g'ri yoki umuman yuvmaslik, tish ipidan foydalanmaslik, og'iz bo'shlig'ida blyashka va tish toshini to'planishi karies rivojlanishiga katta zamin yaratadi. Og'iz gigiyenasiga e'tiborsizlik — kariesning eng keng tarqalgan sababi hisoblanadi.

Oziqlanish omillari. Ovqatlanish tartibi va sifati ham karies rivojlanishiga sezilarli ta'sir qiladi. Shirinliklar, gazli ichimliklar, kraxmalli mahsulotlar ko'p iste'mol qilinganda tishlar tez yemiriladi. Buning sababi, uglevodlarning og'iz bo'shlig'ida uzoq saqlanib qolishi va mikroblar uchun oson oziqa bo'lishidir. Aksincha, sabzavot, meva, sut mahsulotlari tishlarni mustahkamlashga yordam beradi.

Ijtimoiy va psixologik omillar

Kariesning tarqalishi aholining iqtisodiy holati, stomatologik madaniyati, gigiyenik vositalardan foydalanish darajasi bilan ham chambarchas bog'liq. Kam ta'minlangan oilalarda bolalarda karies ko'proq uchrashi kuzatiladi. Bundan tashqari, psixologik stress ham og'iz bo'shlig'i muhitiga ta'sir qilib, karies rivojlanishini tezlashtirishi mumkin.

Kariesning oldini olish usullari

Karies kasalligini davolashdan ko'ra, uning oldini olish osonroq va samaraliroqdir. Profilaktika choralarini uch darajaga bo'lish mumkin: birlamchi, ikkilamchi va uchlamchi.

Birlamchi profilaktika. Bu — karies paydo bo'lishining oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlar majmuasi. Ularga quyidagilar kiradi:

Tishlarni kuniga kamida ikki marta, 2–3 daqiqa davomida tozalash.

Fluoridli tish pastalaridan foydalanish.

Har 6 oyda stomatolog ko'rigidan o'tish.

Ovqatlanishda shakar iste'molini cheklash, meva-sabzavotlarni ko'proq iste'mol qilish.

Bolalikdan gigiyenik odatlarni shakllantirish.

Ikkilamchi profilaktika. Bu darajada kariesning erta bosqichini aniqlash va davolashga e'tibor qaratiladi. Masalan, tish emalidagi oq dog'lar remineralizatsiya vositalari yordamida davolanadi. Shuningdek, bolalar tishlarida maxsus himoya qoplamalari (sealantlar) qo'llaniladi.

Uchlamchi profilaktika. Bu bosqichda kariesning asoratlarini bartaraf etish, tish funksiyalarini tiklash amalga oshiriladi. Masalan, plombalash, protezlash yoki implantatsiya. Bular tishning estetik va funksional ahamiyatini tiklashga yordam beradi.

Zamonaviy texnologiyalar yordamida profilaktika. Bugungi kunda stomatologiya ilm-fan yutuqlari bilan hamohang tarzda rivojlanmoqda. Masalan:

Lazerli diagnostika — kariesni juda erta bosqichida aniqlash imkonini beradi.

Fluorid va kalsiy preparatlari — tish emalini qayta mineralizatsiya qiladi.

Bioglass texnologiyasi — tish to'qimalarini tiklashga yordam beradi.

Smart-tish cho'tkalari — tozalash vaqtini va sifatini nazorat qiladi.

Ijtimoiy va pedagogik yondashuvlar

Karies profilaktikasida aholini xabardor qilish, maktablarda gigiyena saboqlari o'tkazish, OAV orqali targ'ibot olib borish juda katta ahamiyatga ega. Chunki kariesning oldini olish faqat tibbiy chora-tadbirlar bilan emas, balki keng jamoatchilikning sog'lom turmush tarziga amal qilishi orqali amalga oshadi.

Takliflar

1. Og'iz bo'shlig'i gigiyenasi madaniyatini oshirish

Maktab va oliy ta'lim muassasalarida o'quvchilarga gigiyena bo'yicha amaliy mashg'ulotlar o'tkazish.

Ota-onalar uchun og'iz gigiyenasining ahamiyati haqida ma'rifiy seminarlar tashkil etish.

2. Profilaktik stomatologik xizmatlarni rivojlantirish

Har bir hududda bepul yoki arzon narxlarda muntazam stomatologik ko'riklar joriy etish.

Davlat dasturlari doirasida bolalar va yoshlar uchun karies profilaktikasiga mo'ljallangan loyihalarni kengaytirish.

3. Fluoridli vositalardan foydalanishni kengaytirish

Tish pastalarida fluorid miqdoriga qat'iy nazorat o'rnatish.

Aholi uchun fluoridli suv, tuz yoki maxsus preparatlarni tavsiya etish.

4. To'g'ri ovqatlanish madaniyatini shakllantirish

Shakar iste'molini kamaytirish bo'yicha aholiga targ'ibot ishlari olib borish.

Meva-sabzavot, sut mahsulotlari va oqsilga boy ovqatlarni ko'proq iste'mol qilishni odatga aylantirish.

5. Zamonaviy texnologiyalardan foydalanish

Kariesni erta aniqlash uchun raqamli diagnostika usullarini stomatologik amaliyotga keng tatbiq etish.

Mobil ilovalar orqali tish yuvish odatini nazorat qilish va aholiga interaktiv maslahatlar berishni yo'lga qo'yish.

6. Aholining o'zini-o'zi parvarish qilish ko'nikmalarini rivojlantirish

Har bir fuqaro kuniga kamida ikki marta to'g'ri texnika asosida tishlarini yuvishi kerakligi haqida muntazam eslatmalar berish.

Bolalarga tish parvarishi odatini erta yoshdan boshlab o'rgatish.

7. Ilmiy-tadqiqot ishlarini kengaytirish

Respublikamizda kariesning tarqalish darajasi va uning ijtimoiy oqibatlari bo'yicha ilmiy izlanishlarni kuchaytirish.

Stomatologiyada yangi profilaktik vositalarni ishlab chiqish uchun ilmiy laboratoriyalar faoliyatini kengaytirish.

Shunday qilib, bu takliflar orqali og'iz bo'shlig'i gigiyenasini yaxshilash, karies kasalligini kamaytirish va aholining sog'lom turmush tarzini shakllantirish imkoniyati yanada kuchayadi.

Xulosa

Og'iz bo'shlig'i gigiyenasi inson salomatligining ajralmas qismi bo'lib, u nafaqat tish va milk sog'lig'ini, balki butun organizmning umumiy holatini ham belgilab

beradi. Karies bugungi kunda eng keng tarqalgan stomatologik kasalliklardan biri sifatida aholi orasida katta muammo bo'lib qolmoqda. Uning asosiy sabablari – noto'g'ri ovqatlanish, shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilmaslik, muntazam stomatologik nazoratning sustligi va zamonaviy profilaktika vositalaridan yetarli foydalanilmasligidir.

Maqolada ko'rib chiqilgan ilmiy dalillar shuni ko'rsatadiki, kariesni davolashdan ko'ra uning oldini olish ko'proq ijobiy natija beradi. Fluoridli vositalardan foydalanish, to'g'ri ovqatlanish, tishlarni muntazam va to'g'ri yuvish, shuningdek, stomatolog ko'rigidan o'z vaqtida o'tish kariesni sezilarli darajada kamaytirishi mumkin.

Zamonaviy texnologiyalarni joriy etish, aholining gigiyenaga oid bilim va ko'nikmalarini oshirish, profilaktik xizmatlarni kuchaytirish orqali jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish mumkin. Shu sababli, og'iz bo'shlig'i gigiyenasini yaxshilash va kariesning oldini olish masalasi nafaqat stomatologlar, balki butun jamiyat uchun dolzarb vazifadir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Sh. Ahmedova. Stomatologiyada profilaktika asoslari. – Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2021.
2. G. Karimov, N. Rasulova. Og'iz bo'shlig'i gigiyenasi va kariesning oldini olish yo'llari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
3. Fejerskov O., Kidd E. Dental Caries: The Disease and Its Clinical Management. – Oxford: Blackwell Munksgaard, 2015.
4. Petersen P.E. "The World Oral Health Report 2003: Continuous Improvement of Oral Health in the 21st Century." World Health Organization Journal, Geneva, 2003.
5. Kidd E.A.M., Bechal S.J. Essentials of Dental Caries. – Oxford: Oxford University Press, 2017.
6. Никулин С.М., Петрова А.А. Современные методы профилактики кариеса. – Москва: Медицинская литература, 2020.