

ОҒИЗ БЎШЛИҒИ ГИГИЕНАСИ

Аъзамова Зулфия Султанмурадовна
тиббӣёт фанлари номизоди, Алфраганус
Университети катта ўқитувчиси

АННОТАЦИЯ: Мақолада оғиз бўшлиғи гигиенаси бўйича кенг маълумотлар ва тавсиялар берилган.

КАЛИТ СЎЗЛАР: гигиена, тишлар, милклар, тил.

Оғиз бўшлиғи гигиенасини ривожланиши.

Бола туғилганидан бир неча ой ўтиб, сут тишлари чиқа бошлайди. Улар одатда 20 тани ташкил қилади. Доимий тишлар эса 6 ёшдан бошлаб чиқади, ақл тишлар эса 28 ёшгача чиқиши мумкин. Баъзиларда ақл тишлари чиқмаслиги ҳам мумкин. Замонавий стоматология 28 та тиш ҳам меъёрида ҳсобланади. Бола эсини танишни бошлаши билан ота-онаси тиш чўткаси ёрдамида ёки қўлда тишларини ювишини ўргатиши керак. Тишларга шаклланаётган пайтданоқ бўладиган эътибор жуда муҳим. Кунига икки маҳал эрталаб ва кечқурун, овқатлангандан кейин ювиш мақсадга мувофиқ. Аслида жуда оддий ва ажралмас кундалик эҳтиёжимизга айланиши керак бўлган бу қоидага амал қилмайдиган, тишларини фақат бир маҳал ювадиган ёки умуман юлмайдиганлар ҳам талайгина.

Айримлар бу қоидага нотўғри амал қилади. Нонуштадан олдин тишларини ювишади-да, шу билан кунини давом эттириб кетишади. Бунда овқат қолдиқлари кун давомида оғиз бўшлиғида сақланиши мумкин.

Қуйида оғиз бўшлиғи гигиенаси (гигиена- тозалик ва саломатликни сақлаш қоидалари) ҳақида асосий маълумотларни тақдим этаман.

Оғиз бўшлиғи гигиенаси — бу тишлар, милклар, тил ва оғиздаги бошқа тузилмаларни соғлом сақлашга қаратилган тадбирлар йиғиндиси. Бу афакат чиройли табассум, балки умумий саломатлик учун ҳам жуда муҳим.

Тўғри гигиена қилиш учун тавсиялар:

1. Камида кунига 2 марта тиш ювиш (эрталаб ва кечқурун) тиш пастасида фтор бўлиши керак, тишни камида 2-3 дақиқа ювиш лозим.
2. Тиш ипидан фойдаланиш (кунига 1 марта) бу тишлар орасидаги озиқ-овқат қолдиқларини тозалайди
3. Оғиз чайиш воситаларидан фойдаланиш бактерияларни йўқ қилади ва нафасни тоза сақлайди.
4. Тилни ҳам тозалаш лозим, тилда бактериялар жуда кўп жамланади.
5. Шакарли маҳсулотлар ва ширинликлардан эҳтиёткорлик билан фойдаланиш улар кариесга сабаб бўлади.
6. Ҳар 6 ойда стоматолог кўригидан ўтиш эрта касалликларни аниқлаш имкони беради

Нотўғри гигиенанинг оқибатлари:

Тиш чириш (кариес)

Милк яллиғланиши (гингивит)

Тишлар йўқотилиши

Ёмон нафас

Инфекциялар

Оғиз нега ҳидланади? Оғиз ҳидланиши (голитоз)дан кўпчилик қийналади.

Бунга биринчи тишларда мавжуд бўлган сарғиш ёки қора доғлар (тиш карашлари), тиш тошлари оғизнинг ҳидланишга бевосита таъсир қилади. Тамаки воситалари, нос чекиш, тишарни овқат қолдиқларидан тозаламаслик тошлар ва карашларни пайдо қилади. Яллиғланган милклар оғизнинг ҳидланишга моиллигини оширади.

Оғиз бўшлиғини тишларга бевосита таъсири.

Милклари яллиғланган беморда оғзидан ёқимсиз ҳид келишдан ташқари тиш ювиш вақтида тишларнинг қонаши ҳам кузатилади. Агар даволанмаса, асорати атрофияга сабаб бўлади. Тишлар қимирлашни бошлайди ва аста-секинлик билан тушиб кетади. Иккинчи сабаб мавжуд тиш коваклари. Вақтида даволанмаган ковакларда овқат қолдиқлари қолиб кетади ва ўша ерда ҳидланади. Учинчи сабаб тишларга қўйилган протез в брикетлар. Ҳидланиш ушбу ортопедик мосламаларни қўйдирган одамлар гигиенага амал қилмаслигидан келиб чиқади. Истеъмол қилган таомимиз этарлича ҳазм бўлмаса, оғиз ҳидланишига олиб келади. Агар кимда ушбу касаллик аломатлари кузатиладиган бўлса, стоматолог кўригига кўриниши керак. Бешинчи сабаб оғиз бўшлиғида сўлак микдорининг меъёридан камлиги. Қандли диабет, авитаминоз, ботулизм, нафас олиш касалликлари сўлак микдорининг камайишига олиб келади. Ушбу микдорнинг камлиги турли ёқимсиз ҳидларни пайдо қилади. Олтинчи сабаб зарарли одатлар. Турли тамаки маҳсулотлари, нос чеканда, спиртли ичимликлар истеъмол қилганда оғиз ҳидланади. Аммо давомий ичиш ёки чекиш сурункали оғиз ҳидланишига олиб келади ва оддий ювиш, чайқаш ҳам таъсир этмай қолади. Бошқача айтганда, йиллар давомида юзага келган ҳидланишдан қутулиш учун яна шунча вақт кетади. Шунингдек, ОИТС касаллиги ҳам касаллик аломатларидан стоматит ҳам оғизда ёқимсиз ҳидларни келтириб чиқаради. Стоматит пайдо бўлганда нима қилиш керак? – Стоматитларга вирус, бактериялар сабаб бўлиши мумкин. Бундай пайтда этиологик ва симптоматик даво қўлланилади.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Каримов Ш.А., Жабборов Ш.Р.«Стоматология» дарслиги, Тошкент: Тиббиёт навириёти, 2018.Ўзбекистон олий ўқув юртлари учун мўлжалланган асосий дарслик.
2. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (ВОЗ).Информационный бюллетень по здоровью полости рта, Всемирная организация здравоохранения, 2022 г.URL-

адрес: <https://www.who.int/news-room/fact-sheet/s/detail/oral-health> Оғиз бўшлиғи соғлиғи ҳақидаги долзарб халқаро маълумотлар.

3. Френкен Дж. Э., Шарма П. И Стенхаус Л. «Базовый уход за полостью рта — подход ВОЗ» //Международный стоматологический журнал, 2019. Оғиз гигиены и замонавий ёндашувлар.
4. Иноятов Ф.Х., Тураев Т.Т. «Тиббиёт профилактика ва санитария гигиена асослари», Тошкент, 2020. Соғлиқни сақлаш ва гигиена бўйича умумий қоидалар.