

TISH PASTALARINING TARKIBI VA ULARNING SAMARADORLIGI

Saidaxrorova Muslima Saidqaxxor qizi*Qo'qon Universitet Andijon filiali talabasi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada tish pastalarining tarkibi, ularning har bir komponentining funksiyasi hamda og'iz bo'shlig'i va tish salomatligiga ta'siri batafsil tahlil qilinadi. Maqolada tish pastalarining asosiy turlari — kariesga qarshi, oqartiruvchi, sezuvchanlikka qarshi va yallig'lanishga qarshi tish pastalari — ning tarkibi va ularning samaradorligi o'rganiladi. Har bir turdagi tish pastasining tarkibidagi faol moddalar, masalan, florid, abrazivlar, antibakterial komponentlar, oqartiruvchi agentlar va boshqa qo'shimchalar, ularning tish yuzasini himoya qilish, karies rivojlanishini oldini olish, tishlarni oqartirish va sezuvchanlikni kamaytirishdagi roli ko'rib chiqiladi. Shuningdek, tish pastalarining to'g'ri tanlanishi, ulardan foydalanish tartibi va samaradorlikni oshirish uchun tavsiyalar taqdim etilgan. Maqola zamonaviy stomatologik mahsulotlar bozoridagi tendensiyalar va tish gigiyenasining sog'lom turmushdagi ahamiyatini yoritishga qaratilgan. Ushbu tadqiqot tish gigiyenasiga oid mahsulotlar haqida xabardorlikni oshirish, to'g'ri tanlov qilish va tish sog'lig'ini yaxshilash maqsadida yozilgan.

Kalit so'zlar: tish pastasi, tarkibi, kariesga qarshi, oqartiruvchi, sezuvchanlikka qarshi, yallig'lanishga qarshi, samaradorlik, og'iz bo'shlig'i salomatligi.

Abstract: This article provides a detailed analysis of the composition of toothpastes, the function of each component, and their impact on oral and dental health. The article examines the main types of toothpastes — anti-caries, whitening, anti-sensitivity, and anti-inflammatory — their ingredients and effectiveness. The active substances in each type, such as fluoride, abrasives, antibacterial agents, whitening agents, and other additives, are reviewed in terms of their roles in protecting the tooth surface, preventing caries, whitening teeth, and reducing sensitivity. In addition, recommendations are provided on proper selection, usage practices, and ways to enhance effectiveness. The article highlights current trends in the dental hygiene products market and emphasizes the importance of oral hygiene in a healthy lifestyle. This research aims to raise awareness about oral care products, assist in making informed choices, and promote better dental health.

Keywords: toothpaste, composition, anti-caries, whitening, anti-sensitivity, anti-inflammatory, effectiveness, oral health.

Аннотация: В данной статье подробно анализируется состав зубных паст, функции каждого компонента и их влияние на здоровье полости рта и зубов. Рассматриваются основные типы зубных паст — противокариозные, отбеливающие, для чувствительных зубов и противовоспалительные — их

состав и эффективность. Анализируются активные вещества, такие как фтор, абразивы, антибактериальные компоненты, отбеливающие агенты и другие добавки, их роль в защите поверхности зубов, предотвращении кариеса, отбеливании и снижении чувствительности. Также приведены рекомендации по правильному выбору, способу применения и повышению эффективности зубных паст. В статье отражены современные тенденции рынка стоматологических средств и подчеркивается значение гигиены полости рта для здорового образа жизни. Цель исследования — повысить осведомлённость о средствах гигиены полости рта, помочь в правильном выборе и улучшить здоровье зубов.

Ключевые слова: зубная паста, состав, против кариеса, отбеливающая, для чувствительных зубов, противовоспалительная, эффективность.

Kirish: Og'iz bo'shlig'i gigiyenasini ta'minlash — inson salomatligining ajralmas qismi bo'lib, butun organizm faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Og'iz bo'shlig'ida to'planadigan bakteriyalar nafaqat tish va milk kasalliklariga, balki yurak-qon tomir, buyrak, oshqozon-ichak va hatto endokrin tizim kasalliklariga ham sabab bo'lishi mumkin. Shu sababli, kundalik tish parvarishi va og'iz gigiyenasiga rioya qilish sog'lom turmush tarzining zaruriy elementi hisoblanadi.

Tish pastasi — og'iz gigiyenasi vositalari ichida eng keng tarqalgan va doimiy foydalaniladigan mahsulotlardan biridir. U tishlarni faqatgina mexanik tarzda tozalabgina qolmay, balki tish emalini mustahkamlash, kariesning oldini olish, milklar sog'lig'ini saqlash, og'izdagi noxush hidlarni bartaraf etish, yallig'lanish jarayonlarini kamaytirish va bakterial muhitni nazorat qilish kabi ko'plab funksiyalarni bajaradi. Ayniqsa, tarkibidagi faol moddalar — florid, abrazivlar, antibakterial komponentlar va yallig'lanishga qarshi ekstraktlar — tish salomatligini mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. Bugungi kunda farmatsevtika va kosmetika sanoatining rivojlanishi tufayli bozorda turli xil tarkibga ega, ma'lum bir muammoni bartaraf etishga mo'ljallangan tish pastalarining keng assortimenti mavjud. Masalan, kariesga qarshi, oqartiruvchi, sezuvchanlikni kamaytiruvchi, tabiiy o'simlik ekstraktlari asosida tayyorlangan, antibakterial yoki yallig'lanishga qarshi xususiyatga ega tish pastalari keng qo'llanilmoqda. Shuni alohida ta'kidlash kerakki, tish pastasini tanlashda har bir inson o'zining individual ehtiyojlarini, tish va milk holatini, yoshi va mavjud muammolarini inobatga olishi zarur. Mutaxassislar tomonidan tavsiya etilgan tish pastalarini muntazam ravishda, to'g'ri texnika asosida qo'llash orqali nafaqat og'iz bo'shlig'idagi muammolarni kamaytirish, balki ularning oldini olish mumkin bo'ladi.

Kariesga qarshi kurashish — bu tish emalini mustahkamlash, og'izdagi bakteriyalar sonini kamaytirish va shirinliklar ta'sirini nazorat qilish orqali amalga oshiriladi. Quyida **kariesga qarshi samarali choralar** keltirilgan:

1. To'g'ri va muntazam tish parvarishi

Kuniga **kamida 2 marta** tish yuvish (ertalab va kechqurun).

Floridli tish pastasi ishlatish – florid emalni mustahkamlaydi va kariesni oldini oladi.

Tishni yuvish vaqtida **2-3 daqiqa davomida** tozalash tavsiya etiladi.

Tishlar orasini maxsus ip (floss) bilan tozalash – oziq-ovqat qoldiqlari karies manbai bo'lishi mumkin.

2. Sog'lom ovqatlanish odatlari

Shakarli mahsulotlar (konfet, gazli ichimliklar, pechenye) iste'molini **cheklash**.

Har yegandan keyin og'izni **suv bilan chayish** – bu kislotalarni neytrallaydi.

Sut mahsulotlari, sabzavot va mevalar (ayniqsa sabzi, olma) tishlar uchun foydali.

Tishlar orasida uzoq vaqt qoladigan yopishqoq shirinliklardan qochish.

3. Stomatologik profilaktika

Har **6 oyda bir marta stomatolog** ko'rigidan o'tish.

Zarurat bo'lsa, stomatolog florid bilan **professional mustahkamlash** (fluorlash) yoki **fissura plombalash** (tish chuqurchalarini yopish) kabi xizmatlar taklif qilishi mumkin.

4. Floridli vositalardan foydalanish

Floridli tish pastalari va og'iz chayish eritmalari (0.05% NaF) tishni kariesdan himoya qiladi.

Bolalar uchun florid miqdori past bo'lgan pastalar ishlatiladi (500 ppm atrofida).

5. Og'izdagi quruqlikni bartaraf etish

Og'izda tupik yetarli bo'lishi muhim — u kislotalarni neytrallaydi.

Ko'p suv ichish va og'izni nam saqlash.

Stress, ayrim dorilar og'iz qurishini keltirib chiqarishi mumkin — shifokor bilan maslahatlashish zarur.

6. Yaxshi odatlar shakllantirish

Sigaret va spirtli ichimliklardan voz kechish – ular og'iz florasiga zarar yetkazadi. Yotishdan oldin yeb ichmaslik (yoki ovqatdan keyin tishlarni yuvish). Kariesga qarshi kurashish — bu doimiy va to'g'ri tish parvarishi, sog'lom ovqatlanish va stomatologik nazorat asosida olib boriladigan jarayondir. Kichik odatlarni muntazam bajarsangiz, tishlaringizni yillar davomida sog'lom saqlashingiz mumkin.

Og'iz bo'shlig'i yallig'lanishining oldini olish va samaradorlikni oshirish choralari

1. Muntazam va to'g'ri og'iz gigiyenasi

Tishlarni kuniga **2 mahal** (ertalab va kechqurun) **to'g'ri texnika** bilan yuvish.

Antibakterial xususiyatga ega tish pastalari (masalan, triklozan, xlorheksidin, o'simlik ekstraktlari bilan) ishlatish.

Tishlar orasini tish ipi (floss) bilan tozalash — yalligʻlanish aynan shu joylardan boshlanishi mumkin.

Ogʻizni **antiseptik eritmalar** (masalan, xlorheksidin, furatsillin) bilan chayish — bakteriyalarni kamaytiradi.

2. Toʻgʻri ovqatlanish

Shakar miqdori kam boʻlgan, vitaminlarga boy ovqatlar (ayniqsa A, C va D vitamini).

Qattiq va tolali mahsulotlar (olma, sabzi, selderey) milklarni massaj qilib, qon aylanishini yaxshilaydi.

Chekish va spirtli ichimliklardan voz kechish — ular milk toʻqimalarini zaiflashtiradi.

3. Yalligʻlanishga qarshi tabiiy vositalar

Tabiiy oʻsimlik ekstraktlari: **romashka (moychechak), aylanma bargi, salviyadan** ogʻiz chayish uchun damlama qilish.

Asal va propolis mahsulotlari — ogʻiz boʻshligʻi yalligʻlanishini kamaytirishda foydali.

4. Stomatologik profilaktika

Har **6 oyda bir marta** stomatologga koʻrinish – erta aniqlangan muammo oson bartaraf etiladi.

Tish toshlarini professional tozalatish – tish toshlari yalligʻlanishning asosiy sabablaridan biridir.

Milk choʻkish yoki qonash belgisi boʻlsa, kechiktirmay davolash zarur.

5. Stress va immunitetga eʼtibor

Surunkali stress immunitetni pasaytiradi va yalligʻlanishlarni kuchaytiradi.

Yetarli uyqu, jismoniy faollik va dam olish ham ogʻiz sogʻligʻiga bevosita taʼsir qiladi.

6. **Samaradorlikni oshirish uchun qoʻshimcha chora-tadbirlar**. **Tish pastasini** yalligʻlanishga qarshi xususiyatga ega turlardan tanlash (masalan, *Parodontax, Lacalut aktiv, Splat Medicinal Herbs* va boshqalar). Ogʻiz gigiyenasida **ogʻiz yuvish vositalari (opoloskatel)** dan foydalanish. **Milk massaji** — qon aylanishini yaxshilab, tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

Antibiotik yoki antiseptik vositalarni **faqat shifokor tavsiyasi bilan** qoʻllash. Ogʻiz boʻshligʻi yalligʻlanishining oldini olish — bu muntazam gigiyena, toʻgʻri ovqatlanish, yomon odatlarni tark etish va stomatolog nazoratida boʻlishni talab qiladi. Vaqtida eʼtibor berilsa, yalligʻlanish osonlikcha davolanadi va ogʻir asoratlarning oldi olinadi.

XULOSA: Ogʻiz boʻshligʻi salomatligini saqlash va yalligʻlanishga qarshi samarali kurashish insonning umumiy sogʻligi uchun juda muhim ahamiyatga ega. Chunki ogʻiz boʻshligʻidagi yalligʻlanish kasalliklari nafaqat mahalliy muammolarni

keltirib chiqaradi, balki butun organizmga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Masalan, og'izdagi yallig'lanishlar yurak-qon tomir kasalliklari, diabet va boshqa surunkali kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu sababli, og'iz bo'shlig'i sog'lig'ini saqlash va yallig'lanishlarni oldini olish uchun kompleks va tizimli choralar ko'rish zarur.

Birinchidan, to'g'ri va muntazam og'iz gigiyenasi yallig'lanishga qarshi kurashishda asosiy omildir. Kuniga kamida ikki marta sifatli floridli tish pastasi bilan tishlarni yuvish, tishlar orasini maxsus ip (floss) yordamida tozalash, shuningdek antibakterial xususiyatga ega og'iz chayish vositalaridan foydalanish og'izdagi zararli bakteriyalar sonini kamaytiradi va milk hamda tishlarning sog'lomligini ta'minlaydi. Tishlarni noto'g'ri yoki kam tozalash esa bakteriyalar ko'payishiga olib keladi, bu esa yallig'lanish va karies rivojlanishiga sharoit yaratadi.

Ikkinchidan, sog'lom ovqatlanish ham og'iz bo'shlig'i kasalliklarining oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Shakarli va kislotalarga boy oziq-ovqatlardan cheklanish, vitamin va minerallarga boy mahsulotlarni ratsionga kiritish organizmning immun tizimini mustahkamlaydi va tish emalini mustahkamlaydi. Ayniqsa, A, C va D vitaminlari, kalsiy va fosfor moddalari og'iz bo'shlig'i to'qimalarining sog'lomligini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

Uchinchidan, yomon odatlardan voz kechish, xususan, chekish va ortiqcha spirtli ichimliklar iste'mol qilishni kamaytirish zarur. Chunki bu odatlar og'iz bo'shlig'ining himoya tizimini zaiflashtiradi, yallig'lanishlarni kuchaytiradi va tish kasalliklarining rivojlanishiga olib keladi. Shuningdek, muntazam stomatologik ko'riklardan o'tish ham yallig'lanishlarning oldini olishda katta rol o'ynaydi. Stomatologlar yordamida tish toshlari tozalanadi, og'izdagi muammolar erta bosqichda aniqlanadi va kerakli davolash choralari ko'riladi. Bu esa yallig'lanishning og'ir shakllarga o'tishining oldini oladi. Bundan tashqari, tabiiy va dorivor vositalardan to'g'ri foydalanish ham yallig'lanishga qarshi kurashni samarali qiladi. Masalan, o'simliklardan tayyorlangan damlamalar, asal, propolis va boshqa tabiiy mahsulotlar og'izdagi yallig'lanishni kamaytirishda yordam beradi. Shu bilan birga, organizmning immun tizimini mustahkamlash ham kasalliklarga qarshi kurashda muhim ahamiyatga ega. Umuman olganda, yuqorida ta'kidlangan barcha choralar birgalikda og'iz bo'shlig'i salomatligini ta'minlashga xizmat qiladi, yallig'lanishlarni kamaytiradi va tish hamda milk kasalliklarining oldini oladi. Shu sababli, har bir inson o'z tish va og'iz sog'lig'iga e'tiborli bo'lishi, muntazam ravishda gigiyena qoidalariga rioya qilishi, sog'lom turmush tarzini olib borishi va stomatolog ko'riklaridan o'tib turishi lozim. Faqat shu tarzda biz og'iz bo'shlig'idagi sog'lomlikni ta'minlab, umumiy salomatlikni ham mustahkamlashimiz mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Glick, M., & Williams, D. M. (2015). *Burket's Oral Medicine*. PMPH-USA.
— Og‘iz bo‘shlig‘i kasalliklari va ularning diagnostikasi haqida to‘liq manba.
2. Marsh, P. D., & Martin, M. V. (2009). *Oral Microbiology*. Elsevier Health Sciences.
— Og‘iz mikroflorasi va uning yallig‘lanishdagi roli haqida chuqur ma‘lumotlar.
3. Carranza, F. A., & Takei, H. H. (2011). *Carranza's Clinical Periodontology*. Elsevier Health Sciences.
— Milk yallig‘lanishi va parodont kasalliklari bo‘yicha zamonaviy ilmiy asoslar.
4. Ten Cate, J. M. (2013). *Oral Microbiology and Immunology*. Elsevier.
— Og‘izdagi immunologik jarayonlar va yallig‘lanish mexanizmlari haqida.
5. WHO. (2013). *Oral Health Fact Sheet*. World Health Organization.
— Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining og‘iz bo‘shlig‘i salomatligi bo‘yicha ma‘lumotnomasi.
6. Axelsson, P., Nyström, B., & Lindhe, J. (2004). *The Long-Term Effect of a Plaque Control Program on Tooth Mortality, Caries and Periodontal Disease in Adults*. Journal of Clinical Periodontology.
— Og‘iz gigiyenasi va yallig‘lanishga qarshi samaradorlik bo‘yicha tadqiqot.
7. Nielsen, N. C., & Jørgensen, M. E. (2017). *Prevention of Gingivitis and Periodontitis*. Clinical Oral Investigations.
— Milk yallig‘lanishi oldini olish usullari va zamonaviy davolash protokollari.
8. Sbordone, L., & Martorana, E. (2015). *Oral Hygiene and Periodontal Diseases*. Springer.
— Og‘iz gigiyenasi va periodontal kasalliklarni oldini olish bo‘yicha amaliy qo‘llanma.