

## BOLALARDA OG'IZ BO'SHLIG'I PROFILAKTIKASI VA KARIESNI BARTARAF ETISH

EMU university

Stomatologiya yo'nalishi 1-kurs talabasi

**Toshpo'latova Odina Shavkat qizi**

[odinatoshpulatova27@gmail.com](mailto:odinatoshpulatova27@gmail.com)

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada bolalarda karies kasalligining profilaktikasi va uni bartaraf qilish usullari o'rganilgan. Unda karies rivojlanishining asosiy sabablari va kariesni oldini olish uchun oilaviy va maktab doirasidagi vazifalar nimalardan iborat ekanligi haqida so'z yuritilgan.

**Kalit so'zlar:** Bolalarda karies kasalligi, gigiyena, og'iz bo'shlig'i profilaktikasi, bakteriyalar, shakar este'moli, vitamin va minerallar, o'quv muassasalari.

## ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЛОСТИ РТА И ЛЕЧЕНИЕ КАРИЕСА У ДЕТЕЙ

Университет ЕМУ,

студентка 1 курса направления «Стоматология»

**Тошпулатова Одина Шавкатовна**

[odinatoshpulatova27@gmail.com](mailto:odinatoshpulatova27@gmail.com)

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются профилактика и лечение кариеса у детей. Обсуждаются основные причины развития кариеса, а также роль семьи и школы в его предотвращении.

**Ключевые слова:** Кариес у детей, гигиена, профилактика заболеваний полости рта, бактерия, потребление сахара, витамины и минералы, образовательные учреждения.

## ORAL CAVITY PREVENTION AND CARIES MANAGEMENT IN CHILDREN

EMU University

Faculty of Dentistry, 1st-year Student

**Toshpulatova Odina Shavkatovna**

[odinatoshpulatova27@gmail.com](mailto:odinatoshpulatova27@gmail.com)

**Abstract:** This article explores the prevention and management of dental caries in children. It discusses the main causes of caries development and outlines the roles of family and school in preventing this condition.

**Keywords:** Dental caries in children, hygiene, oral cavity prevention, bacteria, sugar consumption, vitamins and minerals, educational institutions.

Bolalarda og'iz bo'shlig'i kasalliklaridan karies keng tarqalgan tish muammolaridan biri hisoblanadi. Tish kariesi bolalarda og'riq, turli chaynov muammolari va noqulayliklarni keltirib chiqaradi va organizm salomatligiga salbiy ta'sir qiladi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO, 2022) ma'lumotlariga ko'ra, 6-12 yoshlar orasidagi bolalarning 60-90 foizi karies bilan zararlangan. Tish kariesi nafaqat og'iz bo'shlig'iga, balki keyinchalik organizmning umumiy faoliyatiga ham salbiy ta'sirini o'tkazishi aniqlangan. Shuningdek, karies vaqtida aniqlanib, shifokor tomonidan kerakli choralar ko'rilmasa, jiddiy tish kasalliklarini keltirib chiqaradi. (Petersen, P.E. 2021)

Tish kariesidan himoyalaniş uchun doimiy og'iz bo'shlig'i profilaktikasi bilan shug'ullanish muhimdir. Og'iz bo'shlig'i profilaktikasi tishlarni muntazam tozalash, iste'mol mahsulotlarini nazorat qilish, o'z vaqtida shifokor ko'rigiga borish va tishlarga e'tiborli bo'lishni o'z ichiga oladi. Bolalarda kariesning yuqori ko'rsatkichi esa kerakli chora-tadbirlar o'z vaqtida olib borilmayotganidan darak beradi. Shu sababli, bolalarni tishlarga ahamiyatli bo'lishga o'rgatish muhim jarayon hisoblanadi va buni amalga oshirishda ularga ma'sul ota-onalar va o'quv tashkilotlar ko'magi zarur.

Tish kariesi, odatda tish chirishi deb ham ataladi, o'gizdagi shakarni kislotaga aylantiruvchi bakteriya sababli yuzaga keladigan, tish sog'lom to'qimasini zararlaydigan va demineralizatsiyaga olib keladigan kasallik hisoblanadi. Quyida kariesni keltirib chiqaradigan omillar haqida so'z yuritiladi:

- Noto'g'ri og'iz bo'shlig'i gigiyenasi. Og'iz bo'shlig'i mikroblarga boy hudud hisoblangani sababli ham doimiy profilaktikani talab qiladi. Agar og'iz bo'shlig'i tishlarni doimiy tozalash orqali zararli mikroblardan himoya qilinmasa va to'g'ri yuvilmasa tishlarda karies oson yuzaga keladi.
- Zararli mahsulotlar va ortiqcha shakar iste'moli. Turli shirinliklar va shakar mahsulotlari tish yuzasida karashlar hosil bo'lishiga sabab bo'ladi, bu esa bakteriya o'choqlarini hosil qiladi.
- Genetik omillar. Ba'zi holatlarda tish yuzalari tabiiy ravishda notekis va chuqurchalarga boy bo'lib shakllanadi. Buning oqibatida notekisliklarda saqlanib qolgan ovqat parchalari bakteriya paydo bo'lishiga muhit yaratadi. Keyinchalik esa, bu tishlar kariesga moyil bo'lib qoladi.
- Zarur minerallar yetishmasligi. Bolalar, asosan, vitamin va minerallarga boy taomlar iste'mol qilishlari muhimdir. Ammo aksar bolalar mineralga boy bo'lmagan va zararli mahsulotlarni xush ko'rishadi. Agar fosfor, kalsiy va vitamin D kabi tish to'qimasi uchun zarur elementlar ovqat tarkibida mavjud bo'lmasa, emal zaiflashishi va karies kelib chiqishi kuzatiladi.

Bolalarda kariesni oldini olish va tishlar salomatligini saqlash uchun eng muhim yondashuvlar ota-ona nazoratini o'z ichiga oladi:

- Tishlarni to'g'ri tozalanishiga e'tibor. Ota-onalar 6-10 yoshgacha bo'lgan farzandlarining tishlarini toza tutishlariga e'tibor berishi lozim. Tishlarni har kuni kamiga 2 marta ovqatlangandan so'ng tozalash va samarali tish pastalaridan foydalanish odatini bolalarda shakllantirish uchun ota-onalar yordami muhim.
- Ikkinchi muhim qadam bolalar taomlarini nazorat qilishdir. Ota-onalar haddan tashqari ko'p shakar va gazli ichimliklarni cheklash, tabiiy meva va

sabzavotlar hamda vitamining boy mahsulotlarni ratsionga kiritish bilan muntazam shug'ullanishlari samarali yechim bo'la oladi.

- Bolalarda kariesni oldini olish uchun eng muhimi ota-onalarning namuna bo'la olishlari va kerakli ko'rsatmalar bera olishlaridir. Ota-onalarning tishlar salomatligining ahamiyatini tushuntirishlari va foydali odatlarga ega bo'lishlari bolalarga ijobiy ta'sir qiladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oilaviy yondashuv bilan bolalarda karies darajasi 20-30 foizga kamayadi. (Petersen, P.E. 2021).

Maktab va tashkilotlarda profilaktika ishlari:

- Sog'lom ovqatlanishni rag'batlantirish usullari. Maktab ma'sullari oshxonalarda zararli mahsulotlarning sotuvini cheklashlari hamda foydali mahsulotlar- mevalar va sabzavotlar, boshhoqli taomlar iste'molini rag'batlantirishlari bolalarda to'g'ri ratsion tuzilishiga va organizm vitaminlar bilan oziqlanishiga ko'maklashadi.

- Bundan tashqari, o'quv jarayonidagi darslar va eslatmalar, bolalar bilan olib boriladigan suhbatlar ularga profilaktik choralarni tushunishlari va amalda qo'llashlari uchun muhim jarayondir.

Bolalarda kariesni oldini olish samarali bo'lishi uchun ota-onalar bilan bir qatorda o'quv muassasalari birgalikda yondashuv olib borishlari foydali bo'ladi. Bunday integratsiyalashgan yondashuv bilan bolalarda karies darajasi 30-50 foizga kamayadi (WHO, 2022).

Uyda olib borilgan profilaktik chora-tadbirlar- ota-ona nazorati va maktablardagi sog'lom hayotni rag'batlantirish dasturlari bir vaqtda olib borilsagina bolalar kariesning yuqori xavfidan halos bo'lishadi.

## **Xulosa.**

Karies bolalar orasida keng tarqalgan kasallik bo'lib, nafaqat og'iz bo'shlig'i, balki butun organizmga ta'sir qiladi. Karies rivojlanishida og'iz bo'shlig'i gigiyenasi, iste'mol

mahsulotlari va genetik omillar muhim o'rin tutadi. Bolalarda kariesni oldini olish samarali bo'lishi uchun ota-onalar ularning kundalik odatlarini nazorat qilishlari hamda maktab tashkilotlari ularni sog'lom hayot tarzi bo'yicha ma'lumotlar bilan ta'minlashlari zarurdir.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. World Health Organization (WHO). (2022). *Oral health status report: Global update*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240045171>
2. Petersen, P.E. (2021). *Oral Health Care for Children*. World Health Organization.
3. Petersen, P.E. (2021). *Oral Health Care for Children*. World Health Organization.
4. World Health Organization (WHO). (2022). *Oral health status report: Global update*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240045171>