



HOZIRGI KUNDA KARIESNI ZAMONAVIY VA TABIIY HOLATDA DAVOLASH USULLARI

Zebuniso Shomurodova Tohir qizi

Email - zebunisoshomurodova6@gmail.com

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolada kariesning kelib chiqish sabablari, uni zamonaviy va tabiiy usullar bilan davolash hamda oldini olish yo‘llari haqida batafsil ma’lumot berilgan. Zamonaviy stomatologiyada lazer terapiyasi, ozon bilan davolash, biomimetik materiallar va infiltratsion texnologiyalar kabi innovatsion usullar qo‘llanilmoqda. Shu bilan birga, tabiiy vositalar – yog‘ bilan chayish, misvak, propolis va o‘simlik choylari kabi usullar ham tish sog‘lig‘ini saqlashda samarali ekanligi ta’kidlangan. Maqolada kariesdan himoyalaniş uchun to‘g‘ri ovqatlanish, muntazam og‘iz gigiyenasi va stomatologik tekshiruvlarning muhimligi ham yoritilgan. Zamonaviy ilm-fan yutuqlari va tabiiy muolajalar kombinatsiyasi kariesning oldini olish va davolashda katta natijalarga erishishga imkon beradi.

KALIT SO‘ZLAR: Karies, tish sog‘lig‘i, stomatologiya, zamonaviy davolash, tabiiy muolajalar, lazer terapiya, biomimetik materiallar, og‘iz gigiyenasi, misvak, ozon terapiyasi.

KIRISH

Karies – bu tish to‘qimalarining yemirilishi natijasida hosil bo‘ladigan keng tarqalgan stomatologik kasallik bo‘lib, u o‘z vaqtida davolanmasa, tishning to‘liq yemirilishiga va jiddiy asoratlar rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Hozirgi kunda kariesni davolashda turli zamonaviy texnologiyalar va tabiiy muolajalar keng qo‘llanilmoqda. Ushbu maqolada kariesning sabablari, zamonaviy davolash usullari hamda tabiiy vositalar bilan oldini olish va davolash usullari yoritiladi.

KARIESNING KELIB CHIQISH SABABLARI

Karies quyidagi omillar ta’sirida rivojlanadi:

Noto‘g‘ri ovqatlanish – Shirin va kislotalar ko‘p bo‘lgan mahsulotlarni ortiqcha iste’mol qilish.





Og'iz gigiyenasiga rioya qilmaslik – Tishlarni muntazam tozalamaslik va noto'g'ri yuvish usuli.

Genetik moyillik – Ba'zi insonlarda tish emali tabiiy ravishda yupqa va zaif bo'ladi.

Bakterial infektsiyalar – Streptococcus mutans kabi bakteriyalar tish yuzasida kislotali muhit hosil qilib, emalni yemiradi.

Fluor yetishmovchiligi – Fluor tish emalini mustahkamlashga yordam beradi, uning yetishmovchiligi esa karies xavfini oshiradi.

ZAMONAVIY KARIES DAVOLASH USULLARI

Hozirgi kunda stomatologiyada kariesni davolash uchun turli innovatsion texnologiyalar qo'llaniladi:

1. Lazer bilan davolash

Lazer texnologiyasi tish emalini aniq va og'riqsiz davolashga imkon beradi.

Bu usul bakteriyalarni o'ldiradi va plombalash jarayonini tezlashtiradi.

An'anaviy burg'ilashga nisbatan kamroq og'riq va stress keltirib chiqaradi.

2. Ozon terapiyasi

Ozon gazining antibakterial xususiyatidan foydalangan holda karies boshlang'ich bosqichida davolanadi.

Bu usul tish emalini asrashga yordam beradi va burg'ilashni talab qilmaydi.

3. Plombalash (restavratsiya)

Zamonaviy plomba materiallari estetik jihatdan tabiiy tish rangiga mos keladi va uzoq muddat saqlanadi.

Kompozit materiallar, keramika va shisha ionomer sementlari ishlatiladi

4. Infiltratsion texnologiya (ICON usuli)

Kariesning dastlabki bosqichlarida tish emalini mexanik ishlov bermasdan maxsus suyuqlik bilan mustahkamlash

Bu usul minimal invaziv va og'riqsiz hisoblanadi.

5. Biomimetik materiallardan foydalanish

Yangi biomateriallar tish emalini tabiiy qayta tiklashga yordam beradi.





Bioaktiv shisha va kalsiy-fosfat asosidagi materiallar emal regeneratsiyasini rag‘batlantiradi.

TABIIY VOSITALAR BILAN KARIESNI DAVOLASH VA OLDINI OLISH

Tabiiy vositalar kariesning oldini olish va tish emalini mustahkamlashda yordam beradi. Quyida samarali tabiiy usullar keltirilgan:

1. Yog‘ bilan chayish (Oil Pulling)

Hindiston an‘anaviy tibbiyotida hindiston yong‘og‘i yoki kunjut yog‘i bilan og‘izni chayish usuli qo‘llaniladi.

Bu usul bakteriyalarni kamaytiradi va tish emalini mustahkamlaydi.

2. Kalsiy va D vitamini iste‘moli

Sut, pishloq, yogurt va ko‘katlar tish emalini mustahkamlashga yordam beradi.

D vitamini tanqisligi karies xavfini oshiradi, shuning uchun quyosh nuri va tabiiy D vitamini manbalarini iste‘mol qilish muhimdir.

3. Misvak ishlatish

Misvak tarkibida antibakterial moddalar mavjud bo‘lib, tishlarni tabiiy ravishda tozalaydi.

Bu usul asosan islomiy dunyoda keng tarqalgan.

4. Propolis va asal mahsulotlari

Propolis antibakterial va yallig‘lanishga qarshi xususiyatlarga ega bo‘lib, og‘iz bo‘shlig‘ini infeksiyalardan himoya qiladi.

5. Ziravorlar va o‘simlik choylari

Dolchin, chinnigul va zanjabil antibakterial ta’sir ko‘rsatib, og‘izdagi zararli mikroorganizmlarni kamaytiradi.

Yashil choy tarkibidagi flavonoidlar va katexinlar tish emalini himoya qiladi.

KARIESNING OLDINI OLISH CHORALARI

Kariesning oldini olish uchun quyidagi tavsiyalarga rioya qilish kerak:

Kuniga kamida ikki marta tishlarni to‘g‘ri tozalash.

Fluoridli tish pastalaridan foydalanish.





Shirin va gazlangan ichimliklarni iste'mol qilishni kamaytirish.

Doimiy ravishda stomatologga borish va profilaktik tekshiruvlardan o'tish.

Tishlar orasini maxsus ip bilan tozalash (flossing).

XULOSA

Karies bugungi kunda eng keng tarqalgan stomatologik muammolardan biri bo'lib, uning zamonaviy davolash usullari an'anaviy burg'ilash texnologiyalaridan tortib, lazer va biomimetik texnologiyalargacha bo'lgan turli innovatsiyalarni o'z ichiga oladi. Shu bilan birga, tabiiy vositalar bilan kariesni oldini olish va tish emalini mustahkamlash mumkin. To'g'ri ovqatlanish, muntazam og'iz gigiyenasi va stomatologik tekshiruvlar orqali karies rivojlanishining oldini olish mumkin. Kelajakda regenerativ tibbiyot va nanoimplantatsiya texnologiyalari kariesni butunlay davolash imkoniyatlarini yanada kengaytirishi kutilmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Fejerskov O., Kidd E. (2015). "Dental Caries: The Disease and Its Clinical Management" – Wiley-Blackwell.
2. Selwitz, R. H., Ismail, A. I., Pitts, N. B. (2007). "Dental caries." The Lancet, 369(9555), 51-59.
3. Mjor, I. A., Fejerskov, O. (2016). "Histology of Dental Caries." Springer International Publishing.
4. Murray, J. J., N. J. H. Steele, W. G. G. Nunn (2003). "Prevention of Dental Caries in Children and Adolescents." Oxford University Press.
5. World Health Organization (WHO) – "Oral Health: Prevention and Treatment of Dental Caries."
6. National Institute of Dental and Craniofacial Research (NIDCR) – "Caries Management by Risk Assessment (CAMBRA)."
7. Kutsch, V. K., Young, D. A. (2011). "New directions in caries management." Dental Clinics of North America, 55(3), 667-678.
8. Holistic Dental Association – "Natural Approaches to Cavity Prevention and Treatment."

