

OG'IZ BO'SHLIG'I GIGIYENASI.

Ilmiy rahbar – Taylakova Dildora Ibrogimovna
Buxoro innovatsion tibbiyot insituti umum
ta'lim va fundamental fanlar kafedrası dotsenti,
tibbiyot fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori
(PhD)

Deqonova Sitora .
Buxoro innovatsion tibbiyot instituti
Stomatologiya fakulteti 1-bosqich talabasi.

Annotatsiya: Ushbu maqolada biz og'iz gigienasi amaliyotlarining ahamiyatini o'rganamiz va sog'lom tabassum va baxtli og'izni saqlash uchun maslahatlar beramiz.

Kalit so'zlar: og'iz bo'shlig'i, sog'lom turmush tarzi, sog'liqni saqlash, tish chyotkasi, jarohatlar.

Og'iz bo'shlig'i gigienasiga rioya qilish umumiy salomatlik va farovonlik uchun juda muhimdir. Og'iz bo'shlig'i gigienasi nafaqat tishlaringizni va tish go'shtini toza saqlashni o'z ichiga oladi, balki bo'shliqlar, tish go'shti kasalliklari va yomon hid kabi tish muammolarining oldini olishda muhim rol o'ynaydi. To'g'ri og'iz bo'shlig'i gigienasi odatlarini o'rnatish orqali, masalan, muntazam ravishda cho'tkalash, tish shifokoriga tekshiruv uchun tashrif buyurish va sog'lom turmush tarzini tanlash orqali siz og'iz bo'shlig'ingizni sog'lig'ini ta'minlashingiz va umumiy sog'lig'ingizga hissa qo'shishingiz mumkin.

Yaxshi og'iz gigienasiga rioya qilish umumiy og'iz salomatligi va tish kasalliklarining oldini olish uchun juda muhimdir. Og'iz bo'shlig'i gigienasi samarali bo'lishi uchun quyidagi asosiy qoidalarga rioya qilish kerak:

1. Tishlaringizni tozalang: Tishlaringizni kuniga kamida ikki marta, yaxshisi ertalab va yotishdan oldin yuving. Yumshoq cho'tkali tish cho'tkasi va ftoridli tish pastasidan

foydalaning. Tishlaringizning barcha yuzalarini va tish go'shti bo'ylab yumshoq dumaloq harakatlar bilan yuving.

2. Sog'lom ovqatlanish: Meva, sabzavot, don va yog'siz oqsillarga boy muvozanatli dietani iste'mol qiling. Qandli va kislotali ovqatlar va ichimliklarni cheklang, chunki ular tishlarning parchalanishiga va eroziyaga olib kelishi mumkin. Kun davomida ko'p miqdorda suv iching.

3. Doimiy stomatologik tekshiruvlar: Muntazam tekshiruvlar va professional tozalashlar uchun tish shifokoringizga tashrif buyuring. Tish shifokorlari og'iz bo'shlig'i bilan bog'liq har qanday muammolarni erta aniqlashga yordam beradi va ularning og'irroq holatlarga aylanishining oldini oladi.

4. Tamakidan saqlaning: Chekish va tamaki iste'mol qilish milk kasalligi, og'iz bo'shlig'i saratoni va tish rangi o'zgarishi kabi og'iz bo'shlig'i salomatligi bilan bog'liq muammolarga olib kelishi mumkin. Chekishni tashlash sizning og'iz bo'shlig'ingiz va umumiy farovonligingizni yaxshilashi mumkin.

5. Tishlaringizni himoya qiling: Tish jarohati xavfini tug'diruvchi sport yoki mashg'ulotlar bilan shug'ullanayotganda og'iz himoyasini taqing. Tishlaringizni paketlarni ochish yoki qattiq narsalarni chaynash uchun vosita sifatida ishlatishdan saqlaning.

6. Spirtli ichimliklarni iste'mol qilishni cheklang: Spirtli ichimliklarni haddan tashqari iste'mol qilish og'izning qurishi, yomon hid va og'iz saratoni xavfini oshirishi mumkin.

7. Stressni boshqarish: Stress og'iz bo'shlig'ingizga ta'sir qilishi mumkin, bu tishlarni g'ijirlatishi, jag'ning qisilishi va og'iz bo'shlig'i gigienasiga rioya qilmaslikka olib keladi. Chuqur nafas olish, meditatsiya yoki jismoniy mashqlar kabi stressni kamaytiradigan usullarni qo'llang.

Og'iz bo'shlig'i gigienasidagi xatolar va ularni bartaraf etish usullari.

Birinchi xato tishlarni yuvishda kam vaqt sarflash. Aslida bu kamida uch daqiqa davom etishi kerak. Odatda mazkur jarayonga maksimal 1,5 daqiqa sarflanadi, xolos. Yuvish jarayoniga qancha vaqt sarflanayotganini qanday bilish mumkin?Elektr cho‘tkalarida jarayon davomiyligini tartibga soluvchi vaqt ko‘rsatkichlari mavjud. 2-3 daqiqa davomida qum soatidan foydalanishingiz mumkin. Bundan tashqari, sevimli qo‘shig‘ingizning davomiyligiga e’tibor qaratishingiz mumkin (3 dan 5 daqiqagacha).Tish cho‘tkasini noto‘g‘ri harakatlantirish. Tishlar tish tozalagich vositasida 45 daraja burchak ostida, milkdan tishga tomon harakatlantirib, tozalanishi lozim. Chunki tish tozalagich gorizontol yo‘nalishda harakatlantirilsa, milklarni, emalni zararlashi mumkin.Interdental og‘iz bo‘shlig‘i gigiyenasi vositalaridan, misol uchun, cho‘tkalar, iplar, og‘iz yuvish vositalari, irrigatordan foydalanmaslik yoki foydalana olmaslik. Interdental vositalardan noto‘g‘ri foydalanish milk shikastlanishining kuchayishiga, qon ketishiga olib keladi, yallig‘lanishni, shishni va yaralarni keltirib chiqaradi.Tish pastalarini noto‘g‘ri tanlash va tish cho‘tkasini kamdan-kam o‘zgartirish. Bu masalada stomatolog-terapevt, parodontolog yordam berishi mumkin.Tish salomatligi va tabassum go‘zalligi uchun kurashning eng yaxshi yo‘li - bu yuqori sifatli og‘iz gigiyenasiga rioya qilish va bir yilda kamida ikki marta tish shifokoriga murojaat qilishdir.

Xulosa:

Ushbu odatlarni kundalik tartibingizga kiritish orqali siz yaxshi og'iz gigiyenasiga rioya qilishingiz, tish kasalliklarining oldini olishingiz va kelgusi yillar davomida sog'lom tabassumni targ'ib qilishingiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. M.T. Александров. «Стоматология» – Москва: «ГЕОТАР-МЕДИА», 2008 г.
2. X.P. Komilov. «Terapevtik stomatologiya. Og‘iz bo‘shlig‘i shilliq pardasi kasalliklari» – Toshkent: «Yangi asr avlodi», 2005-y.
3. S.H. Yusupov. «Tish jarrohligi stomatologiyasi va yuz-jag‘ travmatologiya-si» – Toshkent: «ILM ZIYO», 2005-y.

4. П.А. Леус. «Заболевания зубов и полости рта» – Минск: «Вишэйная школа», 1998 г.
5. Е.Б. Баровский. «Терапевтическая стоматология» – Москва: «Медицина», 2002 г.
6. Т.Г. Робитовой. «Хирургическая стоматология» – Москва: «Медицина» 2002 г.