

OG'IZ BO'SHLIG'I PARVARISHI VA TISH SALOMATLIGINI SAQLASHNING ZAMONAVIY YUTUQLARI.

¹Perdebaeva Ramiza Muratovna, ²Ismoilov Komiljon Tuygunovich

Stomatologiya fakulteti 1-bosqich talabasi.

perdebayevaramiza@gmail.com +998(50) 5522809;

²SamDTU, Tibbiy biologiya va genetika kafedrasasi assistenti

Samarqand-Davlat Tibbiyot Universiteti, Samarqand, O'zbekiston.

k88146525@gmail.com +99899 590 02 89

Annostatsiya: Biz ushbu maqolada (tezis) og'iz bo'shlig'ining to'g'ri parvarishi va tishni to'g'ri yuvishning zamonaviy usullari, Sharq mutafakirlaridan Abu Ali ibn Sinoning "Tib Qonunlari" asarida og'iz bo'shlig'i parvarishining tibbiy tomonlari, salomatlikni saqlashda tish parvarishining zamonaviy usullarining ahamiyati haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: karies, periodontal, bakteriostatik, lizotsim, ferment, og'iz bo'shlig'i, natriy lauril sulfat, stomatit, tish pastasi.

Tadqiqot maqsadi: Og'iz bo'shlig'ida yuzaga keladigan kasalliklarni-oldini olish va tishlarni to'g'ri yuvish texnologiyasini bilish, og'iz bo'shlig'i parvarishining inson salomatligini saqlashdagi tibbiy ahamiyatini o'rganish.

Material va uslublar: Abu Ali ibn Sinoning "Tib qonunlari" ning 1-3 – kitoblari tahli qilindi. 50 ga yaqin talabalardan og'iz bo'shlig'i parvarishi, tish yuvish qoidalari haqida so'rovnoma usulida tadqiqot olib borildi.

Tadqiqot natijalari: Sog'lomlikni saqlash uchun og'iz gigiyenasini saqlash muhim ahamiyatga ega. Tishlarni toza saqlashdan tashqari, og'iz bo'shlig'i gigiyena-qoidalari og'iz kasalliklarining paydo bo'lishining oldini olish mumkin. Og'iz bo'shlig'i kasalliklarining aksariyati inson og'zida joylashgan patogen bakteriyalar faoliyati bilan bogliq. Agar odamning immun tizimi kuchli bo'lsa, bakteriyalar

sog`ligiga zarar yetkazmaydi. Tananing kasalligi yoki zaiflashishi holatida patogen-bakteriyalar ko`payishni boshlaydi va zararli tasir ko`rsatadi. Og`iz bo`shlig`ida nomaxsus himoya omillari (so`lak, shilliq va shilliq osti qavat hujayralarining to`siqlik xossalari ham mavjud). [1,2,6] So`lak tarkibida kuchli-bakteriostatik xususiyatga ega moddalar (lizotsim, fermentlar va boshqalar) boladi. Shunga qaramay, og`iz bo`shlig`ini toza saqlashning asosiy omili bu og`iz bo`shlig`i gigiyenasi hisoblanadi, ya`ni kuniga ovqatlangandan so`ng tishlarni tish pastasi bilan 2-3 marta yuvish va yiliga 1-2 marta toshlardan tozalatish kerak. Og`iz bo`shlig`i gigiyenasi-tish, milk, til, og`iz bo`shlig`i shilliq qavatlari gigiyenasidan iborat. Turli dog`lar-u tish toshlarisiz, emal-qavati buzilmagan, tiniq va oq rangdagi, kariyeslarsiz tishlar, stomatit, yoqimsiz hidlar, toshmalar va yaralardan holi bo`lgan og`iz sog`lomdir. Og`iz bo`shlig`i gigiyenasi tish, til, milk, og`iz bo`shlig`i shilliq qavatlari gigiyenasidan iborat. Turli dog`lar-u, tish toshlarisiz, emal qavati buzilmagan, tiniq va oq rangdagi, kariyeslarsiz tishlar, och pushti rangli, qonamaydigan milklar, yoqimsiz hidlar, stomatit, toshmalar va yaralardan xoli bo`lgan og`iz bo`shli`i sog`lom sanaladi. Talabalarning tish og`rig`ida quyidagi dori tishning qattiq og`rig`ining bosadi, yeyilgan tishga muvofiq keladi; u yo`talga ham foyda keladi. [3,5]

Uni tayyorlash uchun Afyundan ikki misxol, murrdan ham shuncha, asaldan ham shuncha, oq murchdan bir misxol galban yelimidan ham shuncha olib, yetarli miqdordagi chinniga qoriladi, keyin maydalab yanchib, shiyof tayyorlanadi va tishlarga surtiladi, uni tishning yemirilogan joyiga qo`yiladi. Barcha kasbiy kasalliklarning profilaktikasi uchta asosiy yo`nalish: sanitar-texnik va shaxsiy profilaktika asosida olib boriladi. Stomatologik amaliyotda kasbiy kasalliklarning oldini olishning yana bir muhim yo`nalishi vaqti-vaqti bilan bemorlarni profilaktik tekshiruvdan o`tkazib turishdir. [1,2,7]. Shaxsiy protivogaz, respirator, dokali maskalardan foydalanishni profilaktika vositalari sifatida turli xil og`izni himoyalovchi moslamalardan foydalanish, ishlab chiqarishdagi turli zararli omillarning organizmga tushishini oldini oladi. Kislotalar bilan aloqada bo`ladigan

ishchilarda doimo ishdan keyin 2%li gidrokorbanat natriy bilan og'izni chayqashni ta'minlash kerak. Og'iz shilliq qobiq qavatiga ishqor bug'lari ta'siri bor korxonalarda har 1-2 soatda yarim kislotali ichimlik suvi bilan og'izni chayqash zarur. Turli bakteriyalar va viruslar albatta, og'iz shilliq qavatiga zarar yetkazadi. Ammo, shartli patogen flora har bir kishida mavjud bo'lsa har doim ham o'zini namoyon qilmaydi. Tishlarni haddan ortiq ko'p yuvish va tarkibida natriy lauril sulfat mavjud bo'lgan tish pastalarini ishlatish natijasida so'lak ajralishi sekinlashadi va shilliq qavatning suvsizlanishi rivojlanadi. Bu ta'sir tashqi omillarga og'iz epiteliyning kurashuvshanligini kamaytiradi va natijada stomatit rivojlanadi. Stomatit-bu og'iz bo'shlig'i shilliq epiteliy qavatining yallig'lanishidir. Odatda stomatit bolalik bilan bog'liq kasallikdir. Biroq hozirgi kunda ushbu kasallik kattalarda ham tobora ko'p kuzatilmoqda. Yallig'lanish ko'pincha lablarda yanoqlarda tanglayning ichki yuzasida uchrashi mumkin. Ba'zida stomatit til ostida ham kuzatiladi. Kasallik rivojlanishi sabablari atrof muhitning salbiy ta'siri va organizmning immun qobiliyatlarining sustlashishidir Stomatit ko'pincha og'iz shilliq qavati yaxlitligining buzilishi oqibatida kelib shiqadi. Bunga lablarni tishlash shilliq qavatning quruq va qattiq oziq-ovqat bilan jarohatlanishi kuyish sababi bo'lishi mumkin.

Muhokama: To'g'ri harakat: tishlarni tozalashda yuqori jag'da milkdan pastga qarab, pastki jag'da esa pastdan yuqoriga qarab harakatlanish kerak. Yon tishlarda milkdan chaynov yuzasiga qarab, chaynov yuzalarida esa aylanma harakat qilamiz. Bunday harakatlar 3-5 daqiqa mobaynida davom etiladi. Tish cho'tkasini to'g'ri tanlash. Bunda asosan o'rta qattqlikdagi tish cho'tkalarini tanlagan ma'qul. Eng muhimi, bu ish qurolimiz yumshoq tish karashlarini yaxshi tozalashi kerak. Sog'lomlikni saqlash uchun og'iz gigiyenasini saqlash muhim ahamiyatga ega. Tishlarni toza saqlashdan tashqari, og'iz bo'shlig'ini gigiyena qoidalari og'iz kasalliklari va tish kasalliklarining paydo bo'lishining oldini olishi mumkin. Og'iz bo'shlig'i kasalliklarining aksariyati inson og'zida joylashgan patogen bakteriyalar faoliyati bilan bog'liq. Agar odamning immun tizimi kuchli bo'lsa va unga qarshi tura

oladigan bo'lsa, bakteriyalar sog'liqqa zarar yetkazmaydi. Tananing kasalligi yoki zaiflashishi holatida patogen bakteriyalar ko'payishni boshlaydi va zararli ta'sir ko'rsatadi. Tish va tish go'shti sirtini bakterial yotqiziqlardan mexanik tozalash o'z vaqtida karies va periodontal to'qima kasalliklari rivojlanishining oldini olishga yordam beradi. Og'iz bo'shlig'ida nomaxsus himoya omillari (so'lak, shilliq va shilliq osti qavat hujayralarining to'siqlik xossalari) ham mavjud. So'lak tarkibida kuchli bakteriostatik xususiyatga ega moddalar (lizotsim, fermentlar va boshqalar) bo'ladi. Shunga qaramay, og'iz bo'shlig'ini toza saqlashning asosiy omili bu og'iz bo'shlig'i gigiyenasi hisoblanadi, ya'ni kuniga ovqatlangandan so'ng tishlarni tish pastasi bilan 2-3 marta yuvish va yiliga 1-2 marta toshlardan tozalash kerak. Masalan tish kariesni davolashda zamonaviy yondashuvlar yangi usullardan biri kimyoviy-mexanik usul hisoblanadi. Bu usul zararlangan tish sohasiga maxsus vositalar qo'yish va keyin tishning zararlangan qismini olib tashlash va plombalashdan iborat. ushbu usulning afzalliklari og'riqsiz kechishi va chuqur aralashishning hojati yo'qligi. Patologik to'qima shuningdek tashlanishi mumkin. Ammo bu usul faqat kariesning dastlabki bosqichlarida samarali bo'ladi. Zararlangan joylar lazer bilan olib tashlanishi ham mumkin. U ta'sirlangan to'qimalarni taniydi va bug'lantirib yuboradi. Bunday zamonaviy usullar albatta ko'p noqulaylik tug'dirmaydi va og'riqsiz kechadi.

Xulosa: O'rnida shuni aytishim mumkinki, og'iz bo'shlig'i va uning gigiyenasiga to'g'ri amal qilish va tishlarni to'g'ri yuvish qoidalariga amal qilib biz nafaqat og'iz va tish kasalliklarini va organizmdagi boshqa kasalliklarning ham kelib chiqishini oldini olishimiz mumkin. Ovqatlangandan keyin albatta tishlaringizni tozalang. Oziqlanish ham karies rivojlanishiga ta'sir qiladi. Kalsiy va ftorga boy bo'lgan meva va sabzavotlar iste'mol qiling, shuningdek vitamin C va D ga ham e'tibor qarating. Zamonaviy stomatologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tishlar va milklarning sog'lig'i 85-90% to'g'ri og'iz bo'shlig'i gigiyenasi bilan ta'minlanadi, bu har bir inson hayotining ajralmas qismi bo'lishi kerak. Hech kimga sir emaski, gigiyenaga e'tibor bermaslik turli xil tish kasalliklariga olib keladi. Tish sog'lom bo'lishi uchun

birinchi navbatda to'g'ri cho'tkalash texnikasi va tish pastasini to'g'ri tanlash katta ahamiyatga ega. Tishlarni cho'tkalash davomiyligi kamida 3 minut bo'lishi kerak. Tish cho'tkasi tishlarga nisbatan 45° burchak ostida ushlab turilishi kerak. Avval pastki jag'ning tishlarini tozalash tavsiya etiladi, keyin esa yuqori jag' tozalansa maqsadga muvofiq bo'ladi. Har olti oyda bir marta tish shifokoriga tashrif buyurib turish kerak, shunda kariesni dastlabki bosqichida aniqlash va uning rivojlanishining oldini olish mumkin. Shuning uchun quyida ko'rsatib o'tilgan oddiy qoidalarga amal qilib o'z sog'ligimizga befarq bo'lmagan holda bu ishlarni amalga oshirishimiz maqsadga muvofiq bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abu Ali ibn Sino (Tib qonunlari 3-jild) A. Qodiriy nashriyoti 1993-yil
2. Abu Ali ibn Sino (Tib qonunlari 3-jild) A. Qodiriy nashriyoti 1993-yil
3. J. Rizayev, S.A. Gáfforov Stomatologiya. Darslik-2018-yil 876 bet
4. Daminova M., Ismoilov K.. Og'iz bo'shlig'i biologiyasi. "O'zbekistonda milliy tadqiqotlar" Davriy anjumanlar 18 qism Toshkent, 2022y, may 9-11b
"Interrelation of Viability and Productivity Indicators with Ethological Characteristics in the Growth and Development of Sur Karakol Lambs" CENTRAL ASIAN JOURNAL OF MEDICAL AND NATURAL SCIENCES olume: 04 Issue: 02 | Mar-Apr 2023 ISSN: 2660-4159, 219-223
6. Mamatqulov B.M., Nodirov T. Sog'lom turmush tarzi va oila salomatligi. O'quv qo'llanma Qarshi, 2018yil
7. Mukhitdinov, Sh., Aliyev, D., Ismoilov, K., & Mamurova, G. The Role Of Biologically Active Substances In The Blood In Increasing The Productivity Of Sheep. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(03), 2020.
- . Yunusova Z.T., ., K.T. Ismoilov, Biologiya darslarida Ibn Sino ilmiy merosi va qo'shimcha qiziqarli ma'lumotlardan foydalanishning ahamiyati/"O'zbekistonda

ilmiy-amaliy tadqiqotlar” mavzusidagi respublika 18-ko’p tarmoqli ilmiy masofaviy

.Ермакова Н. А., Мельниченко П. И. и др. Образ жизни и здоровье студентов :
ние // Гигиена и санитария. - М., 2016. - Том 95 N6Г5016. - С. 558- 563.