



2022

DEVELOPMENT AND INNOVATION

SCIENTIFIC ONLINE JOURNAL

<https://sites.google.com/view/imxu/peecrp:1070589>

INSONLARDA OGIZ BOSHLIGI KASALLIGI VA TOGRI OGIZ GIGIENASI VA UNI TOZALASH USULLARI

Ilmiy rahbar

Shamsiddinova Gozal Bahodirovna

Usmonov Jamshidbek Rustamjon oqli

Fargona Jamoat Salomatligi Tibbiyot instituti talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada ogiz boshligi gigienasi haqida umumiy tushuncha va ogiz gigienasi uchun umumiy qoidalar bayon qilingan.

Kalit sozlar: patogen, toqima kasalligi, irrigator, tish emali, agressiv komponent.

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. Bilan oziq-ovqat mahsulotlarini ortiqcha iste'mol qilish kengaytirilgan tarkib uglevodlar. Patogen mikroorganizmlarning hayotiy faoliyati natijalari tish go'shti, til, yonoq, tishlarning tashqi va ichki yuzalarida og'iz bo'shlig'ida yumshoq birikmalar sifatida ko'rinadi. Blyashka va konlarni olib tashlash uchun uyda har kuni va to'g'ri tozalash qo'llaniladi, ammo ba'zida bakterial shikastlanish belgilari bilan kurashish yetarli emas. Bunday holda, ko'pchilik professional og'iz gigienasi uchun mutaxassislariga murojaat qilishadi.





2022

DEVELOPMENT AND INNOVATION

SCIENTIFIC ONLINE JOURNAL

<https://sites.google.com/view/imxu/peecrp:1070589>

Tish emalining rangini yaxshilash uchun ko'pincha mehnat gigienasi zarur. Ushbu protsedura og'iz bo'shlig'ini sanitariya qilishdan oldin majburiydir. Tish va tish go'shti sirtini bakterial yotqiziqlardan mexanik tozalash o'z vaqtida karies va periodontal to'qima kasalliklari rivojlanishining oldini olishga yordam beradi.

Professional og'iz gigienasi: bu nima?

Tish va tish go'shti yuzasida yotqiziq'larni olib tashlashga qaratilgan tadbirlar, bu mutaxassis tomonidan amalga oshiriladi turli xil usullar. Og'iz bo'shlig'ining professional gigienasi uchun maxsus vositalar va moslamalar qo'llaniladi. Jarayon turli xil qattqlikdagi va turli uzunlikdagi cho'tkalaridan, ultratovushli va estrodiol uskunalardan, irrigatorlardan, terapevtik malhamlardan va og'iz bo'shlig'ini mexanik tozalash uchun maxsus a'sindiric'i tozalash vositalaridan foydalanadigan professional tish cho'tkalarini ishlatadigan gigienist tomonidan amalga oshiriladi.

Professional gigiena nima uchun kerak?

Tish va tish go'shtini professional tozalashsiz tish protseduralarini amalga oshirish mumkin emas. Tish plakasini olib tashlash periodontal kasallikning oldini olish vositasidir. Tish emali unga zarur bo'lgan mineral komponentlar bilan boyitiladi. Tishlarning yuzasini tozalash paytida shoshilinch fokuslar ko'rinadigan bo'lib, bu kasallikni o'z vaqtida davolashni boshlashga imkon beradi. Professional tozalash tish emalining rangini aniq aniqlashga imkon beradi, bu protezlash yoki tiklash uchun juda muhimdir.

Professional og'iz gigienasi usullari va vositalari

Manipulyatsiyalarni bajarishdan oldin og'iz bo'shlig'i maxsus antiseptik eritma bilan yuviladi. Barcha protsedura yordamida amalga oshiriladi lokal behushlik buzadigan amallar, jel yoki in'ektsiya shaklida. Tish blyashka qo'lda yoki apparat





2022

DEVELOPMENT AND INNOVATION

SCIENTIFIC ONLINE JOURNAL

<https://sites.google.com/view/imxu/peecrp:1070589>

yordamida olib tashlanadi. Tish blyashka apparatini olib tashlash uchun maxsus og'riqsiz va xavfsiz tizim qo'llaniladi. To'rt parchalanishi sodir bo'ladi lazer moslamasidan foydalanish. Tishdagi yumshoq qatlamlarni olib tashlash uchun mutaxassis maxsus abraziv plitalar va qirg'ichlardan foydalanadi. Ilgari, bu yumshoq to'qimalardagi toshlar va birikmalardan xalos bo'lishning yagona usuli edi. Hozirgi vaqtda qo'lda manipulyatsiya qurilmalar yordamida tozalash mumkin bo'lmagan joylarda amalga oshirilmoqda.

Professional og'iz gigienasiga qarshi ko'rsatmalar

Ushbu protseduralar uchun barcha bemorlar ko'rsatilmagan. Gigienik tozalash ishlari olib borilmaydi agar bemorlar bo'lsa quyidagi kasalliklar va patologik holatlar: Og'iz bo'shlig'ining mehnat gigienasidan so'ng shifokor og'iz bo'shlig'ini parvarish qilish qoidalari va barmoq massajining asoslari bilan tanishtiradi, tanlashingizga yordam beradi. tish pastasi va kerakli qattqlikdagi tish cho'tkasi.

Chiroyli tishlar jozibali tabassumni yaratadi. Ammo og'iz gigienasining etarli emasligi tish og'rig'iga, kariesga, tishlarning parchalanishiga va tishlarning yo'qolishiga olib kelishi mumkin. Ehtiyotkorlik bilan qarash sog'liq va sog'lom turmushning kalitidir. Asosiy qoidalarga rioya qilgan holda siz stomatolog stulida kamroq vaqt o'tkazasiz va tishni davolash uchun byudjetingizni tejaysiz. Buning uchun tishlarni, tilning yuzasini tozalash va tish go'shtini massaj qilish uchun kundalik marosimni bajarish kifoya. Natijaga foydali ta'sir ko'rsatadigan boshqa tavsiyalar mavjud.

Og'iz gigienasining 12 umumiy qoidalari

Mutaxassislar tish va jag 'tizimini sog'lom saqlash bo'yicha maslahat berishadi.

Ularga muvofiqlik to'g'ridan-to'g'ri. Sizning tabassumingiz doimo yangi, chiroyli





2022

DEVELOPMENT AND INNOVATION

SCIENTIFIC ONLINE JOURNAL

<https://sites.google.com/view/imxu/peecrp:1070589>

va jozibali bo'lib qolishi uchun ushbu oddiy usullarni hayotingizga doimiy ravishda kiritish kerak:

1. Balanssiz ovqatlanish tishlarning parchalanishiga olib keladi, bu esa kaltsiy va boshqa minerallarning yetarli miqdorda ta'minlanishiga muhtoj. Sut mahsulotlari, brokkoli, apelsin sharbati, don va bargli yashil sabzavotlarni o'z ichiga olgan parhezni shakllantiring. D, B vitaminlari, mis, rux, yod, temir, kaliy o'z ichiga olgan multivitaminni oling. Ular o'ynashmoqda muhim rol og'iz bo'shlig'i, shilliq pardalar va periodontal to'qimalar uchun.

2. Tuklar cho'tkasini (tish cho'tkasining boshini) har 3-4 oyda bir o'zgartiring, tuklar tagida bakteriyalar ko'payishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Og'iz gigienasi qoidalariga qat'iy rioya qilgan holda siz vakolatli stomatologik yordam ko'rsatasiz. Buning uchun ajratilgan vaqt davomida stomatologik asboblarning samaradorligi yuqori bo'lib qolmoqda. Ko'plab stomatologlar elektr tish cho'tkalarini tavsiya etadilar, chunki ular tezroq, puxta tozalanadi va shuningdek, sizning e'tiboringizga muhtoj bo'lgan tish go'shti uchun mos keladi.

3. Agar kuniga ikki marta tishlarini yuvsangiz profilaktika va gigiena yaxshi. Ushbu qoidani e'tiborsiz qoldirib bo'lmaydi. Jarayon 2-3 daqiqa davom etadi va yuqoriga va pastga qarab harakatlanish - bu tish plakasi, ovqatdan so'ng, tish oralig'ida va borish qiyin bo'lgan joylarda qolish uchun eng yaxshi usul.

4. Tish go'shti va tilni davolashsiz og'iz gigienasi mumkin emas. Bu periodontal kasallikning oldini oladi, shilliq qavatdan qon ketish xavfini kamaytiradi, xalos bo'ladi yomon hid og'izda to'plangan bakteriyalar. Ko'pgina bakteriyalar yumshoq to'qimalarga joylashadi, shuning uchun saqich gigienasi sog'liq uchun tizimli qadamdir.





2022

DEVELOPMENT AND INNOVATION

SCIENTIFIC ONLINE JOURNAL

<https://sites.google.com/view/imxu/peecrp:1070589>

5. Yangi qoida emas - agar siz emal oqligini saqlamoqchi bo'lsangiz, sigaretadan xalos bo'ling. Tamaki og'iz bo'shlig'i to'qimalarining erta qarishini keltirib chiqaradi, chekuvchi tishlar gigienasi sezilarli darajada ta'sir qiladi. Bundan tashqari, bu saraton kasalligining sabablaridan biridir. Chekish tishlarga dog' tushiradi va organizmga kaltsiy tushishini oldini oladi. Hidi niqoblash uchun odamlar ko'pincha shirinliklar, kofe, kuchli choydan foydalanadilar, bu ham qatorlar oqligiga zararli ta'sir ko'rsatadi. Tish gigienasi nuqsonlarini baholash va ularni tuzatish uchun ishonishingiz mumkin bo'lgan stomatologni toping. Og'riq, bezovtalikdan qo'rqmang. Zamonaviy usullar tishlarni gigienik tozalash noqulaylik tug'dirmaydi.

6. Professional tish gigienasi yiliga 1-2 marta o'tkazilishi kerak. Shifokor kasallik belgilarini tekshiradi (periodontit, gingivit, karies, pulpit), neytrallashtiradi xavfli alomatlar... Gigienik tozalash sizning tishingizni uzoq vaqt davomida sog'lom qiladi.

7. Cho'tkasi bilan olib borilgan og'iz gigienasi har doim ham o'z vazifalarini to'liq bajara olmaydi. Murakkab maydonlarni qayta ishlash uchun siz mutaxassis bilan maslahatlashgandan so'ng sotib olishingiz kerak bo'lgan maxsus vositalardan foydalaniladi. Profilaktik og'iz gigienasi uyda iplar, cho'tkalar, durulalar yordamida amalga oshiriladi.

8. Og'iz yuvish vositasidan foydalaning. Bu nafasni tetiklashtiradi va tish go'shti kasalligini oldini olishga yordam beradi. Tish va og'iz gigienasi zararli bakteriyalarni yo'q qilishga qaratilgan listerin yoki xlor dioksidni o'z ichiga olgan suyuqlik bilan amalga oshiriladi. Shuningdek, og'iz gigienasi mahsulotlari tarkibiga emal tuzilishini saqlab qolish uchun ftor kiradi.





2022

DEVELOPMENT AND INNOVATION

SCIENTIFIC ONLINE JOURNAL

<https://sites.google.com/view/imxu/peecrp:1070589>

9. Ichimliklar uchun somonlardan foydalaning. Bu g'alati tuyuladi, ammo qo'shimcha og'iz gigienasi mahsulotlariga ichimlik somonlari kiradi. Sodali suv, likyor, mevali ichimliklar tarkibida emalni yumshatuvchi va uning yuzasida mineral qobiqni yo'q qiladigan oziq-ovqat kislotalarining yuqori ko'rsatkichi mavjud. Bu tish chirishi rivojlanishiga olib keladi. Qahva, alkogol, soda tarkibida juda ko'p fosfor mavjud bo'lib, u oz miqdorda foydali bo'ladi, ammo uning ko'pligi kaltsiyning yemishini kamaytiradi. Ko'p ichimliklarda tishlarga zararli qo'shimchalar mavjud - makkajo'xori siropi, oziq-ovqat ranglari. Ular emalni xira va pigmentli oq tishlarga aylantiradi. Naychalardan foydalanish suyuqliklarning emal bilan aloqa qilishini kamaytirishga yordam beradi, ya'ni og'iz gigienasi stomatologlarning tavsiyalariga muvofiq amalga oshiriladi.

10. Shakarsiz saqichni chaynash. Uning yordami bilan tishlarning sirtini gigienik tozalash soddalashtirilgan, chunki yostiq hamma joyda - kafe, restoranda, ochiq havoda mavjud. Tish cho'tkasini ishlatish mumkin bo'lmagan joyda. Saqich tupurikni rag'batlantiradi, bu bakteriyalar bilan kurashishga yordam beradi. Shakar o'rniga ksilitolli mahsulotni tanlang.

11. Ftor bilan davolashni e'tiborsiz qoldirmang. Bu emalning kislotalar ta'siriga chidamliligini oshirishga yordam beradi va tishlarning parchalanish xavfini kamaytiradi. Siz ftorni ichimlik suvi, tish pastalari va og'iz yuvish vositalarida topasiz.

12. Og'iz gigienasi bo'yicha ushbu oddiy maslahatlarga rioya qilgan holda siz tabassumingizning yorqin ko'rinishini uzaytirasiz, uni qor-oq va sog'lom holga keltirasiz.

Adabiyotlar:





2022

DEVELOPMENT AND INNOVATION

SCIENTIFIC ONLINE JOURNAL

[https://sites.google.com/view/imxu/
peecrp:1070589](https://sites.google.com/view/imxu/peecrp:1070589)

1. Kamalova F.R. Development and evaluation of the effectiveness of the dental dental examination program for children with diabetes in adverse environmental Conditions// *Academicia10* Issue 1, January. - 2020. Vol. 1. - P. 1364 -1366.
2. Kamalova F.R. Elaboration and evaluation of the effectiveness of the dental examination program for children with diabetes// *АКТУАЛЬНЫЕ ВЫЗОВЫ современной науки. Сборник научных трудов выпуск.* - 2020. - № 4 (48). - P. 55-56.
3. <https://johuns.net/index.php/abstract/31.html>

