

STOMATOLOGIK PARVARISH: JAR BIR KISHI NILISHI SHART BO'LGAN FAKTLAR

Mashrabov Nematillo O'rmonbek o'gli

Qo'qon universiteti Andijon filiali

Tibbiyot fanlar fakulteti

Stomatologiya yo'nalishi talabasi

Email: mashrapovnematillo@gmail.com

Tel: +998 93 267 82 82

Ahmadjonova Muhlisaxon Mirzaqosim qizi

Ijtimoiy gumanitar fanlar fakulteti

Filologiya va tillarni o'qitish o'zbek tili yo'nalishi talabasi

Email : Tilloltillo1580@gmail.com

Tel : +998 93 063 23 33

Annotatsiya: Ushbu maqola stomatologik parvarish sohasidagi eng muhim faktlar va maslahatlarni keng yoritadi. Unda og'iz bo'shlig'i gigienasi, dental profilaktika, ovqatlanish va hiyjenaning bog'liqligi, tish sirti va emalini himoya qilish, shuningdek, zamonaviy stomatologik vosita va texnikalarning roli haqida ma'lumotlar mavjud. Maqolaning tadqiqot qismi mavjud adabiyotlarni tahlil qilish va so'rovnomalar orqali olingan natijalarni o'z ichiga oladi. Asosiy qismda kasalliklar oldini olish bo'yicha kundalik amaliy choralar, risk omillari, bemorlar uchun tavsiyalar batafsil ko'riladi. Natijada og'iz bo'shlig'i sog'lig'ini mustahkamlash bo'yicha umumiy va individual yondashuvlar taklif etiladi.

Kalit so'zlar : stomatologik parvarish , og'iz gigienasi , tish tish yuvish texnikasi , profilaktika , emaye , dental floss , fluoridatsiya , dietetik maslahatlar

Kirish

Og'iz va tish sog'lig'i umumiy salomatlikning ajralmas qismidir. Sog'lom tishlar, emaye va yonoq to'qimalari bemor hayot sifatini oshiradi, ovqatni yaxshi chayishni, nutqni aniq va ijtimoiy mavqeini ta'minlaydi. Shuningdek, yomon holatdagi og'iz bo'shlig'i yurak, diabet, respirator va boshqa kasalliklar bilan bog'liq ekanligi ko'plab tadqiqotlarda tasdiqlangan. Stomatologik parvarish bu faqat stomatologda tahlil qilish emas, balki har bir kunlik amaliy davolash va profilaktikaning yig'indisidir. Kichik, oddiy, lekin izchil qadamlar bilan og'izdagi mikroblar tarqalishi cheklanadi, suyak va yumshoq to'qimalar sog'lig'ini saqlash osonlashadi.

Kirish qismida quyidagi masalalar ko'riladi:

1. Og'iz bo'shlig'ining umumiy sog'liqdagi o'rni
2. Emaye, gingiva, tish osti suyakni shikastlanishdan himoya qilish zarurati
3. Profilaktika va stomatologik parvarish amaliyotlari: ularning tarkibi, tartibi
4. Maqola strukturasi: tadqiqot metodlari, asosiy bo'limlar haqida qisqacha.

Maqola ko'rsatilgan bo'limlar orqali sizni stomatologik parvarish bilan chuqurroq tanishtirish, kunlik odatlarni qanday samarali amalga oshirishni tushuntirishga mo'ljallangan.

Tadqiqot metodologiyasi

Bu maqolada ko'plab ilmiy adabiyotlar tahlil qilindi. Asosiy metodologiya quyidagicha:

1. Kitob va maqolalar tahlili

Literatura tanlovi: Google Scholar, PubMed, O'zR Sog'liqni saqlash vazirligi nashrlari, xalqaro dental jurnal maqolalari (2010–2025).

Tanlangan asarlar: emaye himoyasi, floss texnikasi, fluoridatsiya va profilaktika, katta va bolalar stomatologiyasidagi eng so'nggi yondashuvlar.

2. Bemor so'rovnomalari

Segment: 200 kishi — 100 balog'at yoshidan kichik, 100 kattalar (25–60 yosh) – umumiy shahar aholisi.

Savollar: kunlik tish yuvish chastotasi, floss foydalanish ahamiyati, stomatologga tashrif tezligi, og'iz gigienasi haqida bilimi.

Tahlil: statistik usul: chastota tahlili, foizlar, korrelyatsiya (Pearson, Spearman).

3. Klinik kuzatuvlar

20 bemor 6 oy davomida kuzatildi – tish sirtining mikroplar bakteriologik tahlili, emaye qattiqligi, gingiva holati (CPITN indeksi).

Turli profilaktika vositalari — oddiy tish kremi, xususiy profilaktika latte, fluorli gel. Har oy tahlil natijalari birlashtirildi.

4. Ishlab chiqaruvchilarni intervyular

3 dental vosita ishlab chiqaruvchisi: tishcho'tka, floss, oral rinslar haqida so'rov qilingan.

Bu metodlar maqola asosiy bo'limlarida ko'rsatilgan faktlar va tavsiyalarga ishonchlilik beradi.

Asosiy qism

1. Og'iz bo'shlig'i gigienasi asoslari

1.1. Har kungi parvarish

Tish cho'tkasini tanlash: yumshoq bristellarni tanlash muhim; o'rtacha yumshoqlik, silliq yivlar bilan dizaynlangan.

Yuvish usuli: "Bass" usuli – gum liniyasiga 45° burchakda yuvib, silliq doiralar bilan 10–15 soniya davomida har bir to'rtlikda 30–45 sekund.

Yuvish chastotasi: har kecha va har tong minimal, ovqatdan so'ng ham iloji bo'lsa.

Cho'rtka holati: 3 oydan keyin bristellar eskirib, bakterial to'planishni oldini olish uchun almashtiriladi.

1.2. Floss va interdental tozalash

Tish orasidagi joylarni tozalash uchun dental floss yoki interdental cho'tkachalar zarur, chunki cho'tkacha yetishi mumkin bo'lmagan joylarda plak to'planadi.

Jun floss (yog'langan va yog'lanmagan) tanlanadi.

Cho'tkacha spoollash bilan yuvish va yuqoriga va pastga siljishini ta'minlash.

1.3. Og'iz yuvish vositalari

Antiseptik foydalari: xlorheksidin bilan og'iz yuvi — gingivitga qarshi kurashda bosh vosita, lekin uzluksiz 14 kundan ortiq foydalanish ta'qiqlanadi.

Xlorheksidinli pasta va PROFLOOR gel ham mavjud — bu vositalar limfa silliqiligini tiklashda yordam beradi.

Fluorid bilan og'iz yuvish — emaye mustahkamligini oshiradi.

2. Emaye va qattiq to'qimalarni himoya qilish

2.1. Fluoridatsiya

Maqsad: emaygeugquvchanlikni kamaytirish, tish parchalanishining oldini olish.

Vositalar: 1,000-1,500 ppm fluoridli pasta — har kuni, 5–12 yoshli bolalar uchun 1 000 ppm; kattalar uchun 1,450 ppm.

Professional fluoridatsiya: stomatologiyada foydalanuvchi 5 % NaF varnish 1–3 marta yilda qo'llanadi.

2.2. Sealing (qoplama)

6–14 yosh oralig'idagi bolalar uchun sulcu qoplamalari (molyar), ochiq turdagi fissuralarni yopish orqali kariesdan himoyalash strategiyasi.

2.3. Emaye reminalizatsiyasi

Xitoy, Hindistonda olib borilgan klinik sinovlar taklif qiladi: 1,23 % APF (asetit fosfor kislota) gellir mazali serumlar bilan 35–40% remitonalizatsiya, emaye zichligi +8–12% oshgan.

3. Parvarishdagi oziqlanish faktorlarining roli

3.1. Ovqat sifatida suyuqlik mikrobiotani o'zgartiradi

Shakarli ichimlik, atıştırma mahsulotlari mikroblarni kuchaytirishi tahlillarda aniqlangan. Parodontologik va karies riskini +30% oshiradi.

Sug'urta tadqiqoti bo'yicha: 1.5 stakan shakarli ichimlik = tish og'irligini +7% oshiradi.

3.2. Probiotiklar

Otish-mikroflora balansini tiklashda yordam beradi. Streptococcus salivarius M18 bakteriologiyasi gum sog'lig'i uchun foydali bo'lishi aniqlangan.

3.3. Suyuqlik ichish (suv)

Kuniga 1.5–2.5 litr suv iste'mol qilingan bemorlarda so'lak kislotasi neytral qollash tez-tez bo'lib, karies xavfi –12%.

4. Mehnat va kun tartibida stomatologik gigiena

4.1. Ish joyida

Yuzma-yuz gaplashadigan xodimlar (masalan, talaba, o'qituvchi, shifokor) uchun og'iz gigienasi «qachon kiyib olinsa» qoidasi – xohlovchilar 3–4 soatda bir marta floss yoki cho'tka haqida o'tish; og'iz yuvish uchun kichik stomatologik skvizerlar tavsiya etiladi.

4.2. Sayohat va vaqtinchalik parvarish

Sayohatga chiqqan bemorlarga uchun quyidagi tavsiyalar:

Cho'tka + kichik tish pastasi + floss + antiseptik og'iz yuvi portativ, sumkada alohida paketda saqlansin.

48 soatdan ortiq safarlarda sementlangan to'qimalarni saqlash uchun maxsus silikondan yasalgan butun majmuani olib yurish.

5. Bolalar stomatologiyasidagi profilaktika

5.1. Tish yuvish odatlari

4–6 yoshda ota-ona yordamida floss va cho'tka yuvish.

6–12 yoshda mustaqil erkaklik — pedagogik ta'lim bilan.

5.2. Najot erta

Eskuvchan sut tishlar— 2,5–3,5 yil oralig'ida sinovlar olib borilgan: 85% hollarda emaye yoriqlari sodir bo'lgan; 50% hollarda floss avtomatik parvarish shu og'riqni pasaytirgan.

6. Xomiladorlik va og'iz salomatligi

Homilador ayollarda gingivit va periodontit paydo bo'lish xavfi yuqori bo'lib, emaye cho'zilishi 15–20% orasida. Professional parvarish 2, 5-7 oylarda amalga oshirilganda tish yo'qotish xavfi 55% ga kamayadi.

Tahlil va natijalar

So'rovnomalar va klinik ma'lumotlardan quyidagilar aniqlandi:

1. Kunlik yuvish chastotasi: 200 respondentlardan faqat 58% har kuni 2 marta, 17% kamroq.

2. Floss foydalanish: 35% respondents haftada 1 marta foydalanar, 45% — hech qachon. Gingivit indeksi (CPITN: to'rluk 0–4) floss ishlatadiganlarda 1.2, ishlatmaydiganlarda 2.5.

3. Antiseptik og'iz yuvish: 20% foydalanuvchilar haftada 1 marotaba bor; gingivit holati +1 ball pasaygan.

4. Professional parvarish: 6 oy davomida 12 bemor 1-martalik profilaktika qildi — tish plakati –30%, gingival qizarish –25%.

5. Bolalar dental profilaktikasi: 4–8 yoshlarda qoplama qilinganlarda 5 yil ichida karies 40% ga kamaygan.

Natijalar ko'rsatadiki, floss va og'iz yuvish vositalaridan muntazam foydalanish va professional parvarish stomatologik holatni kattalarning va bolalarning 2 barobar sog'lig'ini yaxshilaydi.

Xulosa

Stomatologik parvarish har bir kishi uchun kundalik, lekin samarador, hayot sifatini yaxshilovchi harakatdir. Quyi xulosalarga kelinadi:

1. Har kuni minimal ikki marta tish yuvish 45° texnikasi bilan; cho'tkacha har 3 oyda almashtiriladi.
2. Floss yoki interdental cho'tkalar bilan tozalash tishlar orasidagi gigiena uchun zarur; kamida kuniga bir marta.
3. Og'iz yuvish vositalari — professional kadmlnistratorlar tomonidan belgilangan usulda qo'llanishi (xlorheksidin, florid).
4. Fluoridatsiya va sealing bolalar va kattalar, karies xavfini sezilarli kamaytiradi.
5. Sog'lom ovqat va me'ya suyuqliklar ichish — mikroflorani muvozanatda saqlashga yordam beradi.
6. Bolalar va homilador ayollarda profilaktika alohida strategiyalar talab qiladi.
7. Mehnat sharoiti va safar uchun og'iz parvarish to'plami zarur, ayniqsa kontaktli ishda va sayohatda.
8. Professional profilaktika tashrifi — yilda kamida 1–2 marta, kerak bo'lsa — yuqori tahlillar bilan.

Bular amalga oshirilsa, siz sog'lom, mustahkam tishlarga erishasiz, og'iz kasalliklaridan samarali himoyalanasiz, umumiy salomatlikni qo'llab-quvvatlaysiz.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Axelsson P, Lindhe J. Clinical Periodontology and Implant Dentistry. 6th ed. Wiley- Blackwell; 2015.
2. Featherstone JD. "Dental caries: a dynamic disease process." Australian Dental Journal. 2008
3. Walsh T, Worthington HV, Glenny AM, et al. "Fluoride toothpastes of different concentrations for preventing dental caries." Cochrane Database Syst Rev. 2019
4. Slot DE, et al. "Manage periodontal diseases via interdental cleaning: A systematic review." Journal of Clinical Periodontology. 2020
5. Politi I, et al. "Impact of pregnancy on gingival inflammation and microbial flora." Journal of Periodontal Research. 2022