



SOVUN BN YUVILMAYDIGAN TIL- OGIZDAGI MIKRABIOLOGIK BOMBA

Allamurodova Baxtigul Boymurodovna

Termiz iqtisodiyot va servis Universiteti Tibbiyot fakulteti

Stomatologiya yoʻnalishi 3 - bosqich talabasi

allamurodovabaxtigul4@gmail.com

Ilmiy rahbar: Saidov Jasur Baxtiyorovich

Tibbiy klinik fanlar kafedrasida mudiri oʻqituvchi

jasur.saidov.8778@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada inson ogʻiz boʻshligʻida, ayniqsa til yuzasida toʻplanadigan mikroorganizmlar tahlil qilinib, ularning sogʻliq uchun salbiy taʼsiri oʻrganiladi. Til gigiyenasining eʼtiborsizligi nafaqat ogʻizdagi hid, balki yurak, meʼda-ichak va hatto miya bilan bogʻliq kasalliklarga sabab boʻlishi mumkin. Tadqiqotlar til sathida sovun bilan yuvib boʻlmaydigan, ammo toʻplanib boradigan patogen mikroflorani yoʻq qilishda mexanik va biologik yondashuvlar muhimligini koʻrsatadi.

Kalit soʻzlar: til gigiyenasi, mikrobiologik muhit, halitoz, Candida albicans, ogʻiz mikroflorasi, sovun bilan yuvilmaydigan til

Inson ogʻiz boʻshligʻi – bu millionlab mikroorganizmlar yashaydigan, ammo koʻpincha eʼtibordan chetda qoladigan mikrobiologik muhitdir. Aksariyat holatlarda ogʻiz gigiyenasi faqat tishlarni tozalash bilan cheklanadi, biroq til – eng katta silliq mushak organ boʻlishiga qaramay – gigiyena jarayonida eʼtiborsiz qoldiriladi. Til usti yuzasida joylashgan papilla va yoriqlar anaerob bakteriyalar, zamburugʻlar va viruslar uchun qulay joy hisoblanadi. Shu sababli, til gigiyenasini eʼtiborsiz qoldirish koʻplab ogʻir asoratlarga olib kelishi mumkin.



Tadqiqot Toshkent shahridagi 3 ta umumiy tibbiy profilaktika muassasasida olib borildi. 6–45 yosh oralig‘idagi 100 nafar shaxs ishtirok etdi. Ishtirokchilar ikki guruhga ajratildi:

- **1-guruh** – oddiy tish gigiyenasi amal qiluvchi (faqat tish yuvuvchi)
- **2-guruh** – tish bilan birga til gigiyenasiga rioya qiluvchi (til tozalovchi vositalardan foydalanuvchi)

Har ikki guruhda til ustidan bakteriologik namuna olindi va CFU (colony-forming units) ko‘rsatkichi bo‘yicha mikrobiologik tahlil qilindi. Til yuzasidagi bakteriyalar soni, turi va halitoz (yoqimsiz og‘iz hidi) darajasi o‘lchandi.

Tadqiqot natijalari quyidagicha bo‘ldi:

Ko‘rsatkich	1-guruh (faqat tish yuvadi)	2-guruh (tilni ham tozalaydi)
Bakteriyalar soni (o‘rtacha CFU/ml)	1.2×10^6	3.4×10^4
Halitoz (yoqimsiz hid) darajasi	Yuqori	Past
Streptococcus mutans aniqlanishi	87%	32%
Candida albicans holatlari	41%	10%

Shuningdek, 1-guruh ishtirokchilarining 60% da gastrit va gingivit belgilari kuzatildi, bu esa tildagi patogen mikrofloraning oshqozon-ichak yo‘llariga ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatadi.



Til – bu faqat ta'm organi emas, balki sog'liqni saqlashda muhim immunologik va mikrobiologik vazifani bajaruvchi organ hisoblanadi. Uning sathi to'qimalar orasida anaerob muhit bo'lib, bu yerda yallig'lanish chaqiruvchi bakteriyalar, xususan *Streptococcus mutans*, *Lactobacillus spp.*, va *Candida albicans* kabi mikroorganizmlar tez ko'payadi. Ular tishlarga qayta yopishib, kariyes, til yallig'lanishi, og'izdagi hid va hatto yurak mushaklarida infeksiyon endokardit chaqirishi mumkin.

Ayniqsa sovun yordamida yuvib bo'lmaydigan til yuzasida faqat maxsus mexanik tozalovchi vositalar (til qirilgichlar, antiseptik chayqovchilar) bilan to'liq tozalash mumkin. Sovunsiz shaxsiy gigiyena faqat vizual tozalikni beradi, mikrobiologik tozalikni emas.

Yana bir muhim jihat – **til mikroflorasi organizmning umumiy immun holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi**. Til ustida to'planadigan bakteriyalar va zamburug'lar nafaqat og'iz kasalliklarini, balki surunkali ichki kasalliklarni ham qo'zg'atishi mumkin. Masalan, *Porphyromonas gingivalis* va *Fusobacterium nucleatum* kabi bakteriyalar qon orqali yurak, jigar va miya to'qimalariga o'tib, xavfli yallig'lanish holatlarini keltirib chiqaradi.

Tadqiqot davomida aniqlanganidek, **tilni muntazam tozalaydiganlar orasida yoqimsiz og'iz hidi, milk yallig'lanishi, tish kariesi va oshqozon buzilishlari** kamroq kuzatilgan. Bu holat shuni ko'rsatadiki, til gigiyenasi oddiy estetik masala emas, balki **profilaktik tibbiyotning muhim bo'g'ini** hisoblanadi.

Shuningdek, **sovun bilan yuvish mumkin emasligi**, ya'ni tilni tozalashda sovun yoki oddiy suv foydasizligi, unga nisbatan **mexanik tozalovchi vositalar (til skraberlari), antiseptik og'iz chayqovchilari va probiotik yondashuvlar** afzal ekanligini ko'rsatadi. Yevropada, ayniqsa Skandinaviya mamlakatlarida, til



gigiyenasiga alohida e'tibor beriladi va bu holat og'iz bo'shlig'i sog'lig'ining yaxshilanishiga olib kelgan.

O'zbekistonda bu boradagi ijtimoiy ong hali past darajada bo'lib, ko'pchilik tish tozalashni yetarli deb biladi. Shu sababli, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda **til gigiyenasi bo'yicha ommaviy targ'ibot, maktabgacha ta'limdan boshlab gigiyenik odatlarni shakllantirish** zarur.

Til gigiyenasi og'iz sog'lig'ining ajralmas qismi bo'lib, uni e'tiborsiz qoldirish organizmga xavf tug'diruvchi "mikrobiologik bomba"ga aylanishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, tilni muntazam tozalovchi shaxslar tish sog'lomligi, yoqimsiz hiddan xalos bo'lish va oshqozon-ichak kasalliklarining oldini olishda sezilarli natijalarga erishadi. Shu bois, og'iz gigiyenasiga faqat tishlarni yuvish deb emas, balki **til, milk, va og'iz bo'shlig'i tozalik majmuasi** sifatida qarash zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. **World Health Organization (WHO).** (2022). *Oral Health Status Report: Global Insights into Oral Microbiome*. Geneva.
2. Marsh, P.D., & Martin, M.V. (2020). *Oral Microbiology*. 6th ed. Elsevier.
3. Matsuo, K., et al. (2021). "Tongue Cleaning and Reduction in Halitosis: A Clinical Trial." *Journal of Oral Hygiene Research*, 12(4), 301–308.
4. Saidova, Z. T. (2021). "Og'iz gigiyenasining asosiy tamoyillari va til mikroflorasi tahlili." *Tibbiyot va Innovatsiya*, 5(1), 44–50.



5. Nazarov, U.R. (2022). “O‘zbekistonda og‘iz gigiyenasi madaniyati va ijtimoiy-sog‘liqni saqlash choralari.” *Sog‘liqni Saqlash Ilmlari Jurnal*i, 3(2), 18–25.
6. American Dental Association (ADA). (2023). *Guide to Oral Hygiene and Tongue Health*.
7. Fani, M., & Kohanteb, J. (2020). “Oral Microbial Flora and Their Role in Systemic Diseases.” *Iranian Journal of Microbiology*, 12(3), 214–220.