

KARIYESNI KELIB CHIQISH SABABLARI VA UNING OLDINI OLISH CHORALARI.

Qo`qon Universiteti Andijon Filiali
Stomatologiya yo`nalishi 104
guruh talabasi

Abdullayev Muhammadazizxo`ja Ro`zmatjon o`g`li

+998940501623 E-mail

abdullaevmuhammadazizhuza@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada karies kasalligi ning kelib chiqish sabablari va uning oldini olish chora-tadbirlari yoritib berilgan . Karies stomatologik kasalliklar orasida eng ko`p uchraydigan muammolardan biri bo`lib, unga turli bakterial, gigiyenik va oziqlanish omillari ta`sir qiladi. Maqolada shaxsiy, klinik va jamoat profilaktika usullariga alohida e`tibor qaratilgan. Tadqiqot natijasida kariesni erta davrda aniqlash va samarali profilaktika choralari ko`rish orqali uning tarqalishini kamaytirish mumkinligi xulosa qilingan. Maqola umumiy amaliyotdagi stomatologlar, talabalar va jamoatchilik farzand ustiryatgan ota-onalar uchun foydalidir.

Kalit so`z: Karies, Kariesogen, omillar, Og`iz gigiyenasi, Bakteriyalar (Streptococcus mutans) Tish yuvish, Ftorlash, Bolalar stomatologiyasi, Og`iz bo`shlig`I salomatligi, Emal tuzilishi, So`lak pH darajasi.

Andijan branch of Kokand University

Student of the 104 the group of medical studies

Abdullayev Muhammadazizxuja Ro`zmatjon o`g`li

+998940501623 E-mail abdullaevmuhammadazizhuza@gmail.com

Abstract (explanation): This article discusses the causes of caries and measures to prevent it. Caries is one of the most common dental diseases, and is influenced by various bacterial, hygienic and nutritional factors. The article focuses on personal, clinical and public prevention methods. The study concluded that early detection of

caries and effective preventive measures can reduce its spread. The article is useful for general practice dentists, students and parents raising children.

Keywords: Caries, Cariogenic factors, Oral hygiene, Bacteria (Streptococcus mutans) Tooth brushing, Fluoridation, Pediatric dentistry, Oral health, Enamel structure, Saliva pH level.

Kirish: Kariyes -tish qattiq tuqimalarining demineralizatsiyaga uchrashi demakdir. “Tishlarning kariyesi- tishlar qattiq to’qimalarining asta-sekin yemirilishi va keyinchalik ularga kavak shaklida nuqson yuzaga kelishi bilan namoyon bo’ladigan kasallikdir” O‘zbekistonda kariyes kasalligi keng tarqalgan bo‘lib, ayniqsa bolalar orasida yuqori ko‘rsatkichlar qayd etilgan. So‘nggi yillarda o‘tkazilgan tadqiqotlar quyidagi 166tatistic ma’lumotlarni taqdim etadi: Kariyes tarqalishi bo‘yicha 166tatistic ma’lumotlar Maktabgacha yoshdagi bolalar orasida: O‘zbekistonda 65–70% bolalar erta bolalik kariyesidan aziyat chekadi. Ba’zi hududlarda bu ko‘rsatkich 80–90% gacha yetadi. Nukus shahridagi 12 yoshli bolalar orasida: O‘tkazilgan tadqiqotda 87 nafar bola tekshirilib, o‘g‘il bolalarda kariyes intensivligi o‘rtacha darajadan past darajaga tushgani, qiz bolalarda esa og‘iz gigiyenasiga qat’iy rioya qilish natijasida intensivlik pasaygani aniqlang.

Nega tishlar yemiriladi?

1. Mikroblar asosiy aybdorlar og‘zimizda doimo millionlab bakteriyalar yashaydi .Ular orasida ayniqsa Streptococcus mutans degani ayyorroq.U og‘zimizdagi shirin ovqatlarni kislotaga aylantiradi. Bu kislota esa tish emalini yemira boshlaydi karies shu tarzda boshlanadi. Misol: Shirin choy, konfet yoki limonad ichganingizdan so‘ng tishlarda yopishqoq holat seziladi bu bakteriyalar ishlab chiqargan kislota belgisidir.2. Noto‘g‘ri ovqatlanish tish dushmani agar siz ko‘proq shakarli, ishlab chiqarilgan va yopishqoq ovqatlarni (masalan, karamel, zefir) iste’mol qilsangiz, bakteriyalar uchun ajoyib muhit paydo bo‘ladi.Ular tez-tez kislota ishlab chiqaradi va tishni yemiradi. Maslahat: Tishlar uchun eng foydali mahsulotlar sabzavotlar, sut mahsulotlari va oddiy suvdir.3. Tish gigiyenasi asosiy himoya agar tishlar har kuni tozalab turilmasa, ovqat qoldiqlari va mikroblar tish orasida to‘planib, plak hosil qiladi. Bu esa karies uchun

eng qulay joyga aylanadi. Maslahat: har kuni kamida 2 marta tish yuvish, haftasiga bir necha marta tish ipidan foydalanish va har 6 oyda stomatologga borish kerak.4. Tish shakli anatomik xavf ayrim insonlarning tishlarida juda tor yoki chuqur yoriqlar fissuralar bo'ladi. Bu joylarda ovqat qoldiqlari to'planib qoladi va ularni tozalash qiyin bo'ladi. Fakt: ayniqsa bolalarda chiqqan birinchi pastki molyarlarda chuqur fissuralar sababli karies tez rivojlanadi.

5. So'lak tabiiy himoya vositasi .So'lak tishlarni yuvib, kislotalarni neytrallashtirib, emalni mineral bilan ta'minlaydi. Agar so'lak kam bo'lsa karies xavfi ortadi. Sabablar: stress, suvsizlanish, quruq havo, ayrim dori vositalari so'lak ishlab chiqarishni kamaytiradi.

Karies Profilaktikasi.

Hozirgi davrgacha kariyes kasalligining kelib chiqish sabablari oxi rigacha aniqlanmagan. Kariyesni keltirib chiqaruvchi uchta omil o'rin tutadi:

1. Tish karashlari mikroorganizmlari;
2. Shirinliklar;
3. Ftor taqchilligi.

Shu uchta omilga ta'sir ko'rsatish kariyes intensivligini kamayishiga olib keladi. Kariyes intensivligini kamaytirish uchun tishni karash lardan tozalash, kunlik taomnomada shirinlikni kamaytirish, ftor taqchilligini bartaraf etish zarur bo'ladi. Tayanch iboralar. Kariyes tish qattiq to'qimalarining yemirilishi natijasida zararlangan bo'shliq kovak hosil bo'lishi bilan kechadigan kasallik.

Kariesni Oldini Olishning Zamonaviy Yechimlari:

Stomatologlar tavsiya etadilar. Bu vositalar tish emalini remineralizatsiya qilishga yordam beradi va karies rivojlanishini sekinlashtiradi 1. Ftorli vositalar bilan remineralizatsiya Ftor tish emalini mustahkamlab, kislotali muhitga bardoshlilikini oshiradi. Stomatologlar ftorli tish pastalari, og'iz chayqovchi eritmalar va professional ftorli laklarni muntazam qo'llashni tavsiya qiladilar. To'g'ri ovqatlanish va shakar

iste'molini cheklash shakar va shirinliklar og'izdagi bakteriyalar uchun oziqa bo'lib, karies rivojlanishiga sabab bo'ladi. Stomatologlar shakar iste'molini kamaytirish, sabzavot va mevalarga boy ovqatlanishni tavsiya etadilar. Tish gigiyenasiga e'tibor tishlarni kuniga ikki marta to'g'ri texnika bilan tozalash (agar tish yuvish texnikasini bilmasangiz tish shifokoridan maslaxat olishingizni maslaxat beraman) tish ipidan foydalanish va muntazam stomatolog ko'rigidan o'tish kariesni oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Bundan tashqari har kuni ertalab nonushtadan so'ng tishlarni to'g'ri tish texnikasi bo'yicha yuvish, shirinlik kofe rangli ichimliklar masalan Coca cola istemol qilingandan so'ng tishlarni toza suv bilan chayish og'iz bushlig'ini toza tutish lozim kechasi uyquga yotishdan oldin yana bir marta tishlarni yuvish zarur va tish pastasi shotkasini tanlashda xam stomatolog maslaxati orqali tish va milk xolatiga mos pasta va shotka tanlash maqsadga muvofiq buladi .

Kariyes kasalligini oldini olish chora-tadbirlari.

Profilaktikasi uchun tuzilgan maxsus dasturlar, birinchi navbatda, homilador ayollar va ulardan tug'iladigan bolalar sog'lig'ini muxofaza qilishga qaratilish lozim. Chunki kariyes kasalligini chaqiruvchi omillar bola tug'ilishidan ancha oldin ona va bola organizmiga o'z salbiy ta'sirini ko'rsatishi mumkin. Sut tishlar o'zaginging hosil bo'lishi homiladorlikning 7-haftasidan boshlanadi. Homilaning 5-oyida birinchi oziq tishlar kurtagi hosil bo'ladi, 8-oyda esa doimiy kesuvchi va uzuvchi tishlarning kurtaklari hosil bo'ladi. Bola tug'ilguncha barcha sut tishlarining o'zaklari hosil bo'la boshlaydi. Ma'lumki, homiladorlikning 9 oyi mobaynida bo'lajak onaning tanasida, organizmida kechadigan turli asabiylik, spirtli ichimliklar, giyohvandlik, chekish kabi holatlar homila salomatligiga salbiy ta'sir etadi. Salbiy holatlar yuz-jag' sohasida yuz tuzilishiga qatnashuvchi suyaklar shaklini o'zgarishi, tish o'zaklarini o'lishi yoki zararlanishi, lablar va tanglay suyaklarining kemtiklari, tishlarning mo'rt, kariyes kasalligiga chalinuvchi bo'lishi, tug'ilgan bola organizmining kuchsizlanishi kabilarga sabab bo'lishi mumkin. O.A. Prokusheva keltirgan ma'lumotlar 3 yoshdagi bolalar tishlarini tekshirish natijalariga bag'ishlangan

bo'lib, homiladorlik tinch, osoyishta, me'yorda kechgan sog'lom onalardan tug'ilgan bolalarning 3% da tish kariyes kasalligi bilan kechganda onalardan tug'ilgan bolalarning deyarli yarmisida (43%) kariyes kasalligi borligi aniqlangan. Yaxshi va to'g'ri ovqatlanish ham kariyes kasalligini oldini olish omillaridan biri xisoblanadi. Homilador ayolning kunlik ovqati mineral tuzlarga, vitaminlarga, oqsillarga, yog'larga va karbonsuvlarga boy bo'lib, har kuni 4 mahal (4—4,5 soatda bir marta) bo'lishi talab etiladi. Bunda, kalsiy va fosfor (4:5 dan 1:1,5 nisbatda), magniy va kalsiy (1:3 yoki 1:2) ftor va kalsiy (1:1000) elementlari muvofiqlashgan bo'lishi kerak. Buning uchun aminokislotalar (arginin, lizin, alanin, glisin, krolin, tirozin)ga boy bo'lgan hayvonot oqsillari mol go'shtida, quyon, tovuq, kurka va boshqa go'shtlarda mavjud bo'lgani uchun, ularni iste'mol qilish foydalidir. O'simlik mahsulotlaridan lavlagi ham foydali xisoblanadi. Kundalik ovqat tarkibiga, masalan, go'sht yoki baliq bilan kalsiyga boy bo'lgan kartoshka, karam, grechka, arpa, loviya kabilar kiritilsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Sut va sut mahsulotlarida ham kalsiy elementi ancha ko'p. 1 l sutda 1,2 g kalsiy, 100 g suzmada esa 0,9 g kalsiy moddasi bor. Kalsiyning ma'lum miqdori organizmga suv bilan kiradi. Shuning uchun ftor va kalsiy hamda boshqa mineral moddalar har bir hududda alohida xisoblanib chiqilishi shart. O'zbekiston Respublikasi hududida ichimlik suvdagi ftor ionlarining o'rtacha yillik miqdori 0,4 mg/l ni (sharqiy zonada — 0,28, markaziy zonada — 0,42, shimoliy-sharqiy zonada — 0,51 mg/l) tashkil etadi. Bu juda kam miqdor xisoblanadi. Chunki me'yorda 0,8-1,2 mg/l ftor miqdori bo'lishi kerak. Shuning uchun ham, 6 yoshli bolalarning sut tishlarida kariyes kasalligining tarqalish darajasi O'zbekistonda 80,86% (sharqiy zonada — 73,89%, markaziy zonada — 85%, shimoliy-sharqiy zonada — 85,71) ni tashkil etadi. 12 yoshli bolalarda kariyes kasalligini umumiy tarqalganlik darajasi 68,04% ni, 15 yoshli bolalarda — 75,75% tashkil etadi. Ftorning profilaktik foydasi — emalning kislotalarga bo'lgan qarshilik kuchini oshiradi. Demak, O'zbekiston davlati xududida xomilador ayollarga har kuni 2 tabletkadan ftorid natriy qabul qilish tavsiya etiladi. Kasalligidan ximoya etadi. Toksikoz bilan kechadigan homiladorlikda bu miqdor 2 ga

ko'paytiriladi. Agar suvda ftor miqdori me'yorda bo'lsa ham, 1 tabletkadan kuniga 1 marta ftorid natriy qabul qilinadigan bo'ladi.

Xulosa :

Demak tish kaslliklari jumladan kariyes rivojlanib bo'lgach shifokorga davolatish birinchidan sog'lom tishlardan ayrilish ikkinchidan ko'p mablag' sariflash demakdir shuning uchun kasallikni dastlabki bosqichida aniqlab oldini olgan to'g'ri buladi. Oldini olish uchun sog'lam turmush tarziga va og'iz bushlig'i gigiyenasiga avalo oilada Ota-Onalar amal qilishi va farzanlariga xam urgatishi kerak agar bilishmasa stomatolog shifokor bilan maslaxatlashib to'g'ri tish yuvish texnikasi qanday tish pastalaridan foydalanishni to'g'risida urganib olish zarur.

.Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Ziyayeva, M.F., & Bahodirova, R.N. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi Direktorlar rayosati raisi, oliy toifali o'qituvchi, shifokor-stomatolog. Tibbiy-metodik qo'llanma. Toshkent.
2. Tashpulatova, N.A. (2016). Stomatologik kollejlari kasalliklar: Kasb-hunar o'quvchilari uchun o'quv qo'llanma (Qayta nashr). Toshkent: Fan va texnologiya. 144 b.
3. Назаров, Б. К. (2012). Болалар стоматологияси асослари. Тошкент: Тиббиёт нашриёти.
4. Карасев, В. В., & Левит, М. Д. (2009). Профилактика стоматологических заболеваний. Москва: Медицина.
5. Трифонов, Е. В. (2015). Гигиена полости рта и профилактика кариеса. Санкт-Петербург: СпецЛит.
8. Мусаева, Д. У. (2010). Стоматологик касалликлар профилактикаси. Тошкент тиббиёт академияси.
9. Касимова, З. У. (2014). Профилактика кариеса у детей дошкольного возраста. Самарканд: СамТИ.

10. Алиев, Ф. И., & Ахмедова, С. И. (2013). Фтор ва тиш саломатлиги. Бухоро тиббиёт институти нашри.