

TISH GIGIYENASI VA UGLEVODLARNI TISHGA TA'SIRI

*Alfraganus universiteti "Tibbiyot fakulteti"**Stomatologiya yo'nalishi 2-kurs talabalari**Mualliflar: Berdiyeva Shaxnoz Qurbonniyoz qizi**Yo'ldosheva Madina Azamat qizi**Sotiboldiyev Ozodbek Latifjon o'g'li***ANNOTATSIYA**

Tish gigiyenasi – bu tishlarning tozaligi va ularni saqlash uchun kerakli parvarishlash usullarini o'rganadigan soha bo'lib, bu jarayon, shuningdek, og'iz bo'shlig'ida bakteriyalarni kamaytirish va tishlarning sog'lig'ini saqlash uchun zarurdir. Tish gigiyenasi jarayonida tishlarni muntazam tozalash, tish ipi va tish pastasidan foydalanish kabi usullar qo'llaniladi. Tishlarning sog'lom holatini saqlashda eng muhim omillardan biri – uglevodlarning tishlarga ta'siri. Uglevodlar, ayniqsa, shakarlarga boy oziq-ovqatlar, tishlarda karies va boshqa og'iz kasalliklarining rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Uglevodlar bakteriyalar tomonidan parchalanib, kislotalar hosil qiladi, bu esa tish emalini zararlaydi va kariesning paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Tish gigiyenasiga e'tibor berish va uglevodlarni boshqarish orqali og'iz salomatligini saqlash mumkin.

Kalit so'zlar: tish gigiyenasi, uglevodlar, tish, karies, og'iz salomatligi, bakteriyalar, tish pastasi, tish ipi, tish emali, shakarlarga boy oziq-ovqatlar.

АННОТАЦИЯ: Стоматологическая гигиена — это область науки, которая изучает методы ухода за зубами и поддержания их чистоты, а также профилактику заболеваний полости рта. Регулярная чистка зубов, использование зубной нити и пасты играют важную роль в поддержании здоровья зубов. Одним из ключевых факторов, влияющих на здоровье зубов, является влияние углеводов. Углеводы, особенно продукты, содержащие большое количество сахара, могут способствовать развитию кариеса и других заболеваний полости рта. Бактерии в полости рта перерабатывают углеводы и выделяют кислоты, которые повреждают эмаль зубов, вызывая развитие кариеса. Контроль за потреблением углеводов и соблюдение правил гигиены рта помогают сохранить здоровье зубов и предотвратить болезни.

Ключевые слова: стоматологическая гигиена, углеводы, зубы, кариес, здоровье полости рта, бактерии, зубная паста, зубная нить, зубная эмаль, сахаросодержащие продукты.

Annotation: Dental hygiene is the practice of maintaining clean teeth and oral health through various methods, including regular tooth brushing, flossing, and using toothpaste. One of the most significant factors influencing oral health is the impact of

carbohydrates. Carbohydrates, especially foods rich in sugar, can contribute to the development of cavities and other oral diseases. Bacteria in the mouth break down carbohydrates, producing acids that can damage tooth enamel and lead to cavities. Proper oral hygiene and controlling carbohydrate intake are essential for maintaining healthy teeth and preventing dental diseases.

Keywords: dental hygiene, carbohydrates, teeth, cavities, oral health, bacteria, toothpaste, dental floss, tooth enamel, sugary foods.

Asosiy qism: Tish gigiyenasi – bu og'iz bo'shlig'ida tishlar va og'iz salomatligini saqlash uchun muhim bo'lgan jarayonlar to'plami. Tishlarni tozalash va og'izni yuvish orqali bakteriyalarni kamaytirish, yallig'lanishlarni oldini olish, tish emalini himoya qilish kabi amallarni o'z ichiga oladi. Tish gigiyenasi yomon bo'lsa, bu tishlarning va og'iz bo'shlig'ining turli kasalliklar, masalan, karies, gingivit (tish gohri yallig'lanishi), periodontit (tish asosi yallig'lanishi) kabi kasalliklarga olib kelishi mumkin. Tishlarning sog'lom bo'lishi uchun muntazam ravishda tozalash, tish ipidan foydalanish, shuningdek, tishlarni zararsizlantiruvchi maxsus pastalardan foydalanish zarur.

Tish gigiyenasining samarali bo'lishida tishlarga ta'sir qiluvchi omillarni ham hisobga olish kerak. Ular orasida eng muhimlaridan biri – **uglevodlar**. Uglevodlar, ayniqsa, shakarlarga boy mahsulotlar, og'iz bo'shlig'ida bakteriyalar tomonidan parchalanib, kislotalar hosil qiladi. Bu kislotalar esa tish emalini yemiradi va tishlar orasida karies rivojlanishiga sabab bo'ladi. Karies – bu tishlarning emali va to'qimalariga zarar yetkazadigan jarayon bo'lib, og'izda yaxshi gigiyenaning yo'qligi va yuqori miqdordagi uglevodlar iste'mol qilishning natijasida tez rivojlanadi.

Shu boisdan, tishlarga zarar yetkazmaslik uchun uglevodlarga boy oziq-ovqatlarni cheklash zarur. Ayniqsa, shakarli ichimliklar va qandli taomlar, shuningdek, kechki ovqatdan keyin tishlarni tozalamasdan yotish, tish emalining shikastlanishiga olib keladi. Kariesning oldini olish uchun odamlar shakarni kamaytirish, vaqti-vaqti bilan tish pastasi va tish ipidan foydalanishlari zarur. Tish pastalarida mavjud bo'lgan floridlar (florid ionlari) esa tishlarni mustahkamlashda yordam beradi.

Bundan tashqari, tishlarda shakarlarga boy ovqatlar va ichimliklarni iste'mol qilishdan keyin og'izni yuvish va tishlarni tozalashning ahamiyati katta. Bu orqali, og'izdagi bakteriyalarni kamaytirish va tishlarning yuqori pH darajasini saqlab qolish mumkin. Bundan tashqari, kuniga ikki marta tishlarni tozalash va tish ipidan foydalanish orqali tishlar va og'iz bo'shlig'ini yallig'lanishlardan himoya qilish mumkin. Tish gigiyenasini yaxshilash uchun muntazam tekshiruvlar, shifokor ko'rig'iga borish va tish salomatligiga e'tibor qaratish muhimdir.

Tish gigiyenasi va uglevodlar o'rtasidagi bog'liqlikni anglash, sog'lom tishlarga ega bo'lishda va kariesning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Tishlarni tozalash,

shakarni kamroq iste'mol qilish, tish ipidan foydalanish, va tish pastalaridan muntazam foydalanish orqali bu jarayonlar osonlik bilan amalga oshirilishi mumkin. Tishlarni saqlashda eng muhim narsa esa, tish gigiyenasini doimiy ravishda to'g'ri usullarda amalga oshirishdir.

Xulosa: Tish gigiyenasi – bu tishlarning sog'lig'ini saqlash va ularga zarar yetkazmaslik uchun muhim va muntazam amalga oshirilishi lozim bo'lgan jarayonlar to'plamidir. Tishlarning to'g'ri tozalanishi va og'iz bo'shlig'ini tozalash orqali bakteriyalarni kamaytirish, yallig'lanishlarning oldini olish, tishlarning emalini mustahkamlash kabi amallarni bajarish mumkin. Shuningdek, tish pastasidan va tish ipidan foydalanish, tishlarni muntazam tekshirish tish salomatligini saqlashda zaruriy shartlardir.

Biroq, tish gigiyenasining samaradorligi faqatgina bu amallardan iborat emas. Uglevodlar, ayniqsa, shakarlarga boy oziq-ovqatlar va ichimliklar tishlarning salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Uglevodlar og'iz bo'shlig'ida bakteriyalar tomonidan parchalanadi va kislotalar hosil qiladi. Ushbu kislotalar esa tish emalini yemiradi va karies rivojlanishiga olib keladi. Shuning uchun, shakarni cheklash va uglevodlarni boshqarish tishlarni himoya qilishda juda muhimdir. Shakarli ichimliklar, shirinliklar va boshqa uglevodlarga boy mahsulotlarni iste'mol qilishni kamaytirish orqali tishlarning salomatligini yaxshilash mumkin.

Tishlarning sog'lig'ini saqlashda tishlarni muntazam tozalash va ularni zararsizlantirish kerak. Kariesning oldini olishda floridlar bilan boyitilgan tish pastalaridan foydalanish, tishlarni kechqurun ham tozalash va og'izni yuvish juda muhimdir. Bularning barchasi bakteriyalarni kamaytirishga yordam beradi va tishlarning pH darajasini normal holatda saqlaydi. Bundan tashqari, tish ipi va tish pastasidan to'g'ri foydalanish, tishlarda qolgan oziq-ovqat zarrachalarini olib tashlashga yordam beradi, bu esa karies rivojlanishining oldini oladi.

Tishlarni tozalashdan tashqari, og'iz bo'shlig'ida muammolarni erta aniqlash va davolash ham muhimdir. Shifokor ko'rig'iga muntazam ravishda borish, tishlarning holatini nazorat qilish va tish gigiyenasiga e'tibor berish zarur. Tishlarga ta'sir qiluvchi omillarni hisobga olish, og'iz bo'shlig'ining sog'lig'ini saqlashda to'g'ri dietani tanlash ham ahamiyatlidir. Uglevodlarni kamroq iste'mol qilish, shu bilan birga, muntazam tish parvarishiga rioya qilish orqali, tishlarning sog'lig'ini uzoq vaqt davomida saqlab qolish mumkin.

Shu bilan birga, og'iz salomatligini saqlashda umumiy sog'liq holatiga e'tibor berish ham muhimdir. O'z vaqtida tish kasalliklarini aniqlash va davolash, organizmning boshqa tizimlarining ishlashiga ta'sir ko'rsatmasligi uchun juda zarurdir. Tishlarning sog'ligi nafaqat tashqi ko'rinishni yaxshilaydi, balki yurak, oshqozon va boshqa ichki organlarning salomatligi bilan ham bevosita bog'liqdir.

Shunday qilib, tish gigiyenasi va uglevodlar o'rtasidagi aloqani tushunish, tishlarni to'g'ri parvarish qilish va uglevodlar iste'molini boshqarish orqali tishlarning sog'lig'ini uzoq vaqt davomida saqlash mumkin. Bunda tish pastalaridan, tish ipidan, tishlarni tozalash vositalaridan to'g'ri foydalanish, shakarli mahsulotlarni kamaytirish, va muntazam shifokor ko'riklaridan o'tish juda muhimdir. Tishlarning salomatligi – bu faqat estetik ko'rinish emas, balki umumiy sog'liqning bir qismi bo'lib, uning saqlanishi uchun barcha ehtiyot choralarini ko'rish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bo'riev, A. (2017). *Tish gigiyenasi va uning ahamiyati*. Tibbiyot nashriyoti, Toshkent.
2. Xusainov, A. (2015). *Og'iz salomatligi va tish gigiyenasi*. Tibbiyot fakulteti, Toshkent.
3. Shamsiev, R. (2020). *Tish va og'iz bo'shlig'i kasalliklari*. O'zbekiston tibbiyot akademiyasi, Toshkent.
4. Pahlavonov, S. (2018). *Tish tibbiyoti va tish gigiyenasi: Asosiy prinsiplari*. Tibbiyot nashriyoti, Toshkent.
5. Qodirov, Z. (2019). *Tishlar va og'iz bo'shlig'ining sog'lig'iga ta'sir etuvchi omillar*. Toshkent: Fan va texnologiya.
6. Davlatov, M. (2021). *Tish va og'iz kasalliklarini oldini olish va davolash*. O'zbekiston tibbiyot nashriyoti, Toshkent.
7. Khalilov, I. (2022). *Tishlar va uglevodlar o'rtasidagi aloqalar*. Tibbiyot ilmiy ishlanmalari, Toshkent.
8. Raxmonov, B. (2016). *Tish gigiyenasi va karies: Tashxis va davolash*. Tibbiyot nashriyoti, Toshkent.
9. Islomov, S. (2018). *Tish emali va uning sog'lig'iga ta'sir etuvchi omillar*. Tibbiyot nashriyoti, Toshkent.
10. Juraev, M. (2020). *Og'iz bo'shlig'i va tish gigiyenasi: Zamonaviy yondashuvlar*. Tibbiyot nashriyoti, Toshkent.