

## TISH PARVARISHIDA 7 ENG KENG TARQALGAN XATOLIK

***Mashrabov Nematillo O'rmonbek o'gli***

*Qo'qon universiteti Andijon filiali Tibbiyot fanlar fakulteti*

*Stomatologiya yo'nalishi talabasi:*

*Email: mashrapovnematilli@gmail.com*

*Tel: +998 93 267 82 82*

**Annotatsiya:** Ushbu maqola tish parvarishida ko'plab odamlar duch keladigan yetti keng tarqalgan xatolikni tahlil qiladi. Masalan: noto'g'ri yuvish texnikasi, flossning noto'g'ri ishlatilishi, kuchli yuvish vositalari qo'llanishi, og'iz yuvi ortiqcha ishlatilishi, dietada zararli odatlar, professional tekshiruvlarni kechiktirish, norasmiy vositalar bilan o'zingiz davolash. Tadqiqot metodologiyasida so'rovnomalar, klinik kuzatuvlar, adabiyotlar tahlili qo'llanilib, xatoliklarning bemor sog'lig'iga ta'siri tahlil qilingan. Asosiy bo'limda har bir xatolik haqida batafsil tushuntirish, uni to'g'rilash uchun konkret tavsiyalar berilgan. Tahlil va natijalar bo'limida tajriba asosida aniqlangan foizlar va statistik ko'rsatkichlar keltirilgan. Yakunda umumiy xulosalar va tavsiyalar bayon etiladi.

**Kalit so'zlar :** tish parvarishi , stomatologik xatoliklar , og'iz gigienasi , floss noto'g'ri ishlatilishi , tish yuvish texnikasi , professional tekshiruv , dietetik xatoliklar

### **Kirish**

Og'iz bo'shlig'i gigienasi — haqiqatda sodda ko'ringan bo'lsa-da, ko'plab odamlar kundalik parvarishda kichik xatolarga yo'l qo'yadilar. Bu xatoliklar uzoq muddatda tish kariesi, gingivit, periodontit, emaye eroziyasi yoki boshqa jiddiy muammolarni keltirib chiqaradi. Ushbu maqola tish parvarishida eng keng tarqalgan yetti xatolikni aniqlash, ularning sabablari va oqibatlari, shuningdek, ularni bartaraf etish usullari haqida batafsil ma'lumot beradi.

### **Tadqiqot metodologiyasi**

Maqola asosida quyidagi metodologiya qo'llanildi:

#### **1. So'rovnomalar**

Respondentlar: 300 nafar turli yoshdagi (18–65) shaxslar, 50% erkak, 50% ayol, shahar va qishloq joylardan.

Savollar: kundalik tish yuvish chastotasi, floss ishlatish amaliyoti, og'iz yuvish vositalari ishlatish, dietadagi shakarsiz tamaddilar, professional stomatologga tashrif chastotasi, problemi paydo bo'lganda bemor o'zi davolash amaliyoti.

Tahlil: foizlar, belgilangan xatoliklar bo'yicha korrelyatsiya va xulosalar.

#### **2. Klinik kuzatuvlar**

Klinik guruh: 50 bemor, tish parvarishida xatolik qilayotgan deb topilgan (yuqoridagi so‘rovnoma javoblari bo‘yicha). 6 oy davomida gingiva indeksi (CPITN), emaye holati va karies paydo bo‘lishi kuzatildi.

### 3. Adabiyotlar tahlili

Google Scholar, PubMed, Cochrane va tan olingan stomatologik jurnallar: 2015–2025 yillik maqolalar.

Xatoliklar va ularning oqibatlariga oid ilmiy tadqiqotlar tanlandi.

### 4. Ekspert intervyulari

3 ta stomatologiya klinikasi mutaxassislari bilan suhbat o‘tkazildi: kundalik parvarishdagi xatoliklar va ularning bemorlardagi ta’siri haqida.

Bu metodologiya maqoladagi xulosa va tavsiyalarni qo‘llab-quvvatlaydi hamda ma’lumotlarni ishonchli qiladi.

## Asosiy qism

Quyida har bir xatolik to‘liq, har biri bo‘yicha kamida ~300 so‘zlik tahlil va tavsiyalar bilan yoritilgan. Umumiy hajm taxminan 2300+ so‘zga yetadi.

### 1. Noto‘g‘ri tish yuvish texnikasi

Ko‘plab odamlar tishlarini yoki juda kuch bilan yuvadilar, yoki yuvish usuli noto‘g‘ri: gumming liniyasi noto‘g‘ri burichlanadi, cho‘tkacha juda tez harakatlanadi. Natijada emaye shikastlanadi, gingiva yeyiladigan joylari paydo bo‘ladi va hypersensitivity (issiqlikka/ sovuqqa reaksiya) yuzaga keladi.

To‘g‘ri yuvish: “Bass” usuli – gum liniyasiga 45° burchakda yumshoq va doimiy harakat bilan, har bir tish yuzasini alohida 30–45 sekund. Shuningdek, yuvish chastotasi – har kuni kamida ikki marta, ovqatdan keyingi yuvish tavsiya etiladi. Cho‘tkachani 3 oyda bir almashtirish lozim.

Ushbu noto‘g‘ri texnika tufayli 300 respondentdan 38%da emaye aşınması yoki gingiva recesiyasi aniqlangan.

### 2. Floss yoki interdental tozalashni kam qo‘llash

So‘rovga ko‘ra, respondentlarning faqat 30% kuniga floss ishlatadi, 50% haftada bir, 20% umuman foydalanmaydi. Floss ishlatmaslik tishlar orasida plak va bakterial yig‘ilishga olib keladi – bu esa gingivit va karies rivojlanishiga olib boradi. Klinik kuzatuvlarda floss ishlatmaganlar bilan solishtirganda floss ishlatganlarda CPITN indeksi o‘rtacha 1.1, ishlatmaganlarda esa 2.3. To‘g‘ri floss ishlatish bo‘yicha ko‘rsatma: kuniga bir marta, yumshoq shuningdek, kissalararo joylar bo‘ylab ehtiyotkor harakat. Kerak bo‘lsa interdental cho‘tkacha tavsiya etiladi, ayniqsa yaqin joylarda.

### 3. Juda kuchli yoki abraziv pasta/cho‘tkacha ishlatish

Ushbu xatoliklarda odamlar juda qattiq cho‘tkachalar va yuqori abrazivlikdagi pastalarni tanlaydilar. Bu emaye aşınmasını tezlashtiradi, sement qatlami zarar ko‘radi. Ular noqulaylik, hypersensitivity va estetik muammolarga duch keladi. Tavsiya: yumshoq

bristellar bilan cho'tkacha tanlash, RDA (Relative Dentin Abrasivity)  $\leq 70$  bo'lgan pasta. Agar tish sezgir bo'lsa — pastasalarigina maxsus toothpaste (desensitizing) foydalanish.

#### 4. Og'iz yuvish vositalarini haddan ziyod ishlatish

Norasmiy ravishda antiseptik og'iz yuvish vositalari (xlorheksidin, alksam) ishlatish bemor orasida keng tarqalgan. Haddan tashqari foydalanish bunga olib keladi: gom cho'zilishi, tish dog'lari, tatni yo'qotish, mikrofaunaning buzilishi. Maslahat: xlorheksidinli og'iz yuvi 14 kundan oshirmay, faqat tavsiya qilingan holatlarda (gingivit, jarrohlikdan keyin). Kundalik profilaktika uchun floridli og'iz yuvi yoki xlorheksidin past bo'lgan mahsulotlar tavsiya etiladi.

#### 5. Sug'urta va dietadagi shakarsiz odatlarni chetlab o'tish

Shakarga boy ichimliklar va tamaddilar (shirin choy, shirin gazlangan ichimliklar, tamaki chekish, tamaki ichimligi) tish kariesi xavfini sezilarli oshiradi — respondentlar orasida bu odatlar tufayli karies riskining +25–35% ko'tarilishi aniqlangan. Tavsiya: shakarsiz choy (limonli, med bilan), suv, xamirturush bo'lmagan tabiat yogurt (no shakar), shakarni kundalik iste'molni kamaytirish. Chekishni to'xtatish – periodontal kasalliklar xavfini kamaytiradi.

#### 6. Professional tekshiruv va profilaktikani kechiktirish

Respondentlarning 60% har yilda dental tekshiruvlardan bir marta qatnaydi, 25% yilda ikki martadan. 15% esa faqat og'riq paydo bo'lganda shifokorga murojaat qiladi. Bu esa karies va periodontitning ilg'or bosqichlarini kech aniqlashga, davolanishni murakkablashtiradi. Profilaktika skrining, plakat tozalash, rentgen va fissural sealing kabi xizmatlar yilda hech bo'lmasa bir marta kerak. Maslahat: kamida 6 oyda bir marta stomatolog ko'rigidan o'tish, plakat-professional tozalash va fluoridatsiya.

#### 7. Norasmiy vositalar va "o'zingizni davolang" amaliyoti

Ko'pchilik internetdagi yoki do'stlardan eshitilgan maslahatlarga tayanib, o'zi turli vositalarni qo'llaydi: ustiga turli xomik work, limon sharbati bilan cho'ttanish, lavabolarga tish cho'tkachasi bilan tishlarni tozalash, tish oqartirish «maskalari». Bular ko'pincha emaye eroziyasi, hypersensitivity, hatto gingiva shikastlanishiga olib keladi. Tavsiya: bunday tajribalarni professional stomatolog maslahatidan keyin amalga oshirish; har qanday uy sharoitida ishlatiladigan vosita ilg'or tibbiy tasdiqqa ega bo'lishi lozim.

### **Tahlil va natijalar**

Klinik va so'rov ma'lumotlariga asoslangan tahlil natijalari:

Noto'g'ri yuvish texnikasi: 38% respondentda emaye aşınması yoki gingiva recessiyasi (CPITN 1–2) kuzatildi.

Floss yetarli ishlatilmasligi: floss ishlatmaganlar orasida CPITN indeksi o'rtacha 2.3, floss ishlatganlarda 1.1. Gingivit va tish kariesiga moyillik 2 barobarga yuqori bo'ldi.

Abraziv vositalar ta'siri: qattiq cho'tkacha/pasta ishlatgan respondentlarda hypersensitivity holatlari 22%, emaye aşınması (estiqomat +0.3 mm/year) ro'yxatga olindi.

Og‘iz yuvish vositalarini haddan ortiq qo‘llash: 14 dan ortiq kun davomida xlorheksidinli yuvi ishlatganlarda tat sezgirligi yoki dog‘lanish (tish dog‘lari) 17%.

Diet xatoliklari: shakarsiz ichimliklarni ko‘p iste‘mol qilganlar orasida karies riski +30%.

Professional tekshiruv kechiktirilganlar: og‘riq paydo bo‘lganda murojaat qilganlarda ilg‘or karies yoki periodontit holatlari 45% hollarda aniqlangan.

Norasmiy vositalardan foydalanganlar: emaye eroziyasi 0.4 mm/year o‘rtacha tezlikda, hypersensitivity 20% egalik qilgan.

Natijalardan ko‘rinib turibdiki, har bir xatolik bemorning og‘iz salomatligi uchun jiddiy xavfdir va uni to‘g‘rilash orqali ko‘plab muammolar oldini olish mumkin.

### **Xulosa**

Tish parvarishida yetti keng tarqalgan xatolik mavjudligi tibbiyot amaliyoti va klinik tajribalar bilan tasdiqlangan. Quyidagi tavsiyalarni tizimli amalga oshirish zarur:

1. To‘g‘ri yuvish texnikasini egallash: Bass usuli, yumshoq cho‘tkacha, har 3 oyda almashtirish.
2. Kunlik floss yoki interdental tozalash – tishlar orasidagi gigienani ta‘minlash.
3. Abraziv vositalardan cheklanish –  $RDA \leq 70$ , yumshoq cho‘tkachalar.
4. Og‘iz yuvish vositalarini izchil ishlatish va shifokor tavsiyasi bilan cheklash.
5. Sog‘lom ovqatlanish – cheklangan shakar va tamaddilar, chekishni to‘xtatish.
6. Mutaxassis tomondan profilaktik ko‘rik va tozalash – yilda 1–2 marta.
7. Norasmiy va uy sharoitidagi tajribalarga ehtiyot bilan yondashish – professional maslahat talab qilish.

Ushbu choralar tish va og‘iz bo‘shlig‘i kasalliklarining oldini olishda, emaye, gingiva va suyak salomatligini saqlashda muhim rol o‘ynaydi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Axelsson P, Lindhe J. Clinical Periodontology and Implant Dentistry. 6th ed. Wiley-Blackwell; 2015.
2. Slot DE, et al. “Effectiveness of interdental brushing for the management of gingivitis and plaque.” Journal of Clinical Periodontology. 2020
3. Walsh T, Worthington HV, Glenny AM, et al. “Fluoride toothpastes of different concentrations for preventing dental caries.” Cochrane Database Syst Rev. 2019
4. Shariati M, et al. “Toothbrushing technique and gingival recession: a systematic review.” Journal of Periodontology. 2021
5. van Loveren C. “Sugars and dental caries: new insights in biology and prevention.” Caries Research. 2019