

TISH CHO'TKASI VA TISH PASTASINI TO'G'RI TANLASH

Alfraganus Universiteti Tibbiyot fakulteti

Stomatologiya yo'nalishi

1 - kurs talabasi Xolmurodova Manzura

Annotatsiya: Ushbu maqolada og'iz bo'shlig'i gigiyenasini saqlashda tish cho'tkasi va tish pastasini to'g'ri tanlashning ahamiyati haqida so'z yuritiladi. Tishlarni tozalashda ishlatiladigan vositalarning sifati va to'g'ri tanlanishi tish kasalliklarining oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Maqolada tish cho'tkasining turlari, ularning afzalliklari hamda tish pastasining tarkibi va tanlash mezonlari haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: og'iz bo'shlig'i gigiyenasi, tish cho'tkasi, tish pastasi, karies profilaktikasi, emal, stomatologiya.

Inson salomatligi ko'p jihatdan og'iz bo'shlig'i gigiyenasiga bog'liq. Tish va milk kasalliklarining ko'pchiligi og'iz bo'shlig'ini to'g'ri parvarish qilmaslik natijasida yuzaga keladi. Shu sababli tishlarni muntazam va to'g'ri tozalash muhim hisoblanadi. Bunda asosiy vositalar sifatida tish cho'tkasi va tish pastasidan foydalaniladi. Ularni to'g'ri tanlash tishlarning sog'lom bo'lishiga va ko'plab stomatologik kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Tish cho'tkasining turlari Hozirgi vaqtda tish cho'tkalarining bir necha turlari mavjud. Ular asosan tuklarining qattiqligiga qarab farqlanadi: yumshoq, o'rtacha va qattiq. Stomatologlar ko'pincha o'rtacha yoki yumshoq tukli tish cho'tkasidan foydalanishni tavsiya qiladilar. Chunki qattiq tukli cho'tkalar tish emalini shikastlashi yoki milkni jarohatlashi mumkin. Shuningdek, tish cho'tkalari oddiy (manual) va elektr cho'tkalarga bo'linadi. Oddiy cho'tkalar keng tarqalgan bo'lib, ularni ishlatish oson va arzon hisoblanadi. Elektr tish cho'tkalari esa tishlarni samaraliroq tozalash imkonini beradi, chunki ular avtomatik harakat orqali tish yuzasidagi blyashkalarni yaxshiroq olib tashlaydi. Tish cho'tkasini tanlashda uning bosh qismi juda katta bo'lmasligi kerak. Kichik boshli cho'tkalar og'iz

bo'shlig'ining qiyin yetiladigan joylarini ham yaxshiroq tozalash imkonini beradi. Shuningdek, cho'tka dastasi qulay va sirpanmaydigan bo'lishi ham muhim hisoblanadi. Tish pastasini tanlash Tish pastasi ham og'iz gigiyenasini saqlashda muhim vosita hisoblanadi. Tish pastalarining tarkibida tish emalini mustahkamlovchi va mikroorganizmlarga qarshi kurashuvchi moddalari mavjud bo'ladi. Ko'pgina tish pastalarida fluor moddasi bo'lib, u tish emalini mustahkamlaydi va karies rivojlanishining oldini olishga yordam beradi. Bundan tashqari, ayrim tish pastalari sezgir tishlar uchun, ayrimlari esa milk kasalliklarini oldini olish uchun mo'ljallangan. Oqartiruvchi tish pastalari ham mavjud bo'lib, ular tish yuzasidagi pigmentlarni kamaytirishga yordam beradi. Biroq bunday pastalardan doimiy foydalanish tavsiya etilmaydi. Bolalar uchun mo'ljallangan tish pastalari alohida ishlab chiqariladi. Ularning tarkibida fluor miqdori kamroq bo'ladi va ta'mi bolalar uchun mos qilib tayyorlanadi. Shu sababli bolalar faqat o'zlariga mo'ljallangan tish pastasidan foydalanishlari kerak. Tishlarni tozalash qoidalari Tishlarni to'g'ri tozalash ham juda muhim. Stomatologlar kuniga kamida ikki marta, ertalab va kechqurun tishlarni tozalashni tavsiya etadilar. Tishlarni tozalash jarayoni kamida 2–3 daqiqa davom etishi kerak. Cho'tka harakatlari esa tish va milk chegarasidan tish uchiga qarab yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Shuningdek, tish cho'tkasini har 2–3 oyda almashtirib turish kerak. Chunki vaqt o'tishi bilan cho'tkaning tuklari egilib, tozalash samaradorligi kamayadi. Bundan tashqari, ishlatilgan cho'tkada mikroorganizmlar to'planishi mumkin.

Xulosa:

Xulosa qilib aytganda, tish cho'tkasi va tish pastasini to'g'ri tanlash og'iz bo'shlig'i gigiyenasini saqlashda muhim ahamiyatga ega. To'g'ri tanlangan gigiyena vositalari tishlarni samarali tozalashga, karies va milk kasalliklarining oldini olishga yordam beradi. Shuning uchun har bir inson o'z tishlarining holatini hisobga olgan holda tish cho'tkasi va tish pastasini tanlashi hamda stomatolog tavsiyalariga amal qilishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Xamidov X. Stomatologiya asoslari. Toshkent, 2020.
2. Rasulov A. Og'iz bo'shlig'i gigiyenasi va profilaktika.
3. Toshkent, 2019. Karimov Sh. Terapevtik stomatologiya. Toshkent, 2021.