

TISH PROFILAKTIKASI VA KUNDALIK GIGIENASI.

Alfraganus Universiteti Tibbiyot fakulteti

Stomatologiya yo'nalishi 1-kurs talabasi

Salohiddinova E'zoza

Tish sog'ligi – bu butun organizm sog'lig'ining muhim qismi bo'lib, tish kasalliklarini oldini olish va og'iz bo'shlig'ini toza saqlash uchun profilaktika va kundalik gigiena muhim ahamiyatga ega. Tish profilaktikasi – karies, gingivit, paradontoz va boshqa og'iz bo'shlig'i kasalliklarining rivojlanishini oldini olish maqsadida amalga oshiriladigan chora-tadbirlar majmui hisoblanadi. Ushbu profilaktika tishlarning sog'lomligini saqlash, yomon nafasni kamaytirish, tish dog'larini oldini olish va og'iz bo'shlig'i kasalliklari xavfini pasaytirishga xizmat qiladi.

Tish profilaktikasining asosiy usullari shaxsiy gigiena, shifokor nazorati, to'g'ri oziqlanish va tishlarni mustahkamlashdan iborat. Shaxsiy gigiena tishlarni kuniga ikki-uch marta tozalash, to'g'ri tish cho'tkasi va fluoridli pasta ishlatishni o'z ichiga oladi. Tishlarni tozalashda har bir tish yuzasi, shu jumladan tish orasidagi bo'shliqlar ham diqqat bilan yuvilishi kerak. Shifokor nazorati yiliga bir-ikki marta stomatologga ko'rikdan o'tishni, professional tozalash va tishlarni tekshirishni talab qiladi. Oziqlanishda esa shakar va shirin gazlangan ichimliklarni kamaytirish, meva, sabzavot va sut mahsulotlarini ko'proq iste'mol qilish tavsiya etiladi. Bolalarda tish chuqurchalari sealant bilan qoplanishi, fluoridli vositalardan foydalanish tishlarni mustahkamlashda muhimdir.

Kundalik tish gigienasi tish va og'iz bo'shlig'ini har kuni sog'lom saqlash tartibini anglatadi. Tishlarni kuniga ikki-uch marta, har bir tozalashni 2-3 daqiqa davomida amalga oshirish kerak. Yumshoq yoki o'rtacha qattqlikdagi cho'tka, fluorid miqdori 1000–1500 ppm bo'lgan pasta tanlanadi. Tish orasini dental floss bilan tozalash, antiseptik og'iz yuvish vositalaridan foydalanish bakteriyalarni kamaytiradi va yomon nafasni oldini oladi. Shuningdek, chekish, ortiqcha choy va

qahva iste'molini kamaytirish, suv ichishni ko'paytirish, shirinliklardan keyin og'izni yuvish ham tish sog'ligini saqlashga yordam beradi.

Umuman olganda, tish profilaktikasi va kundalik gigiena sog'lom tishlar va og'iz bo'shlig'i uchun eng samarali vositalardir. Tishlarni muntazam tozalash, floss ishlatish, og'iz yuvish, to'g'ri oziqlanish va stomatolog nazoratidan o'tish orqali karies, gingivit va boshqa kasalliklarning oldini olish mumkin, bu esa butun organizm sog'lig'iga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.