

KATTALARDA KARIES KASALLIGINING INDIVIDUAL PROFILAKTIKASI

Daminova Marjona Iskandar qizi

e-mail : daminovamarjonaxon@gmail.com

Samarqand Davlat tibbiyot universiteti

Annotatsiya: Ushbu maqola kattalardagi karies kasalligining oldini olish bo'yicha individual profilaktika choralarini yanada takomillashtirish, tishlarni to'g'ri tozalash bo'yicha tavsiyalar, shuningdek, ushbu ma'lumotlarni aholi o'rtasida keng targ'ib qilishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: Caries dentes, kalsiy, tish email, ftor, vitamin D, yuqori jag' segmentlari, ipli floslar, to'g'ri ovqatlanish.

Ta'kidlab o'tish joizki, hozirgi kunda stomatologiya sohasidagi bemorlarning asosiy murojaati karies kasalligi bo'yichadir. Dastlab tish kariesiga qisqacha to'xtalib o'tsam .

Tish kariesi (Caries dentes) – patologik jarayon bo'lib, og'iz bo'shlig'ida eng keng tarqalgan kasalliklardan biridir. Bu kasallik tishlar chiqqandan so'ng kuzatiladi. Karies paydo bo'lganda avvalo tish emali shikastlanadi, agar davolanmasa, u dentin (tishning qattiq to'qimalari) ni shikastlaydi. Tish sirti rangi o'zgarishi, ovqatlanganda tish og'rig'i, ayniqsa shirin, issiq va sovuq ta'sirida yuz beradigan kuchli og'riq ham kariesdan dalolat beradi hamda og'izdan nohush hid kelishi kasallik alomati bo'lishi mumkin. Kariesning asosiy sababi – tish to'qimasidan ftor va kalsiyning yuvilishiga sabab bo'ladigan kislotalar ishlab chiqaruvchi mikroorganizmlardir. So'lak ajralishining yetishmovchiligi ham karies rivojlanishiga hissa qo'shishi mumkin. Aslida, so'lak moddalari bakteriyalar tomonidan ishlab chiqariladigan kislotalar ta'sirini qisman bartaraf qilishga qodir. Bundan tashqari, so'lak tish karashlarini yuvib ham turadi. Tish kariesi shakllanishida tez-tez shirinliklarni iste'mol qilish ham

sabab bo‘ladi va bu qancha glukoza qabul qilinganligiga emas, balki qancha vaqt davomida tishlarga ta’sir etganligiga bog‘liq. Shuningdek, karies boshqa omillar bilan bir qatorda , immun tizim faoliyatining buzilishi sababli ham rivojlanadi. Kasallik tishlarni yo‘qotish sabablaridan biri bo‘lib, chaynov funksiyasini, ovqat hazm qilish sistemasini buzilishiga, o‘z navbatida oshqozonning surunkali kasalligiga olib keladi. Zararlangan tish o‘z vatida davolanmasa, chirigan tishdagi mikroblar qonga o‘tib, yurak, jigar, buyrak va miya kabi hayotiy muhim organlarda turli kasalliklar yuzaga chiqishiga sababchi bo‘ladi. Shu kabi nohush holatlarning oldini olish ham mumkin va bu uchun esa , albatta, kasallikning profilaktikasiga e’tibor qaratishdir.

Kariesga qarshi kurashishda vitaminlar va mineral moddalarni muntazam ravishda qabul qilinishi maqsadga muvofiqdir. tishlarni normal o‘ssishi va tish to‘qimalarini mustahkam bo‘lishi uchun kalsiy, ftor hamda vitamin D muhim o‘rin tutadi. Bu moddalar faqatgina to‘g‘ri ovqatlangandagina organizmga o‘zlashtiriladi. Yuqorida aytib o‘tilganlardan tishlarimiz uchun eng muhimi kalsiy hisoblanib, tishlarni o‘ssishi va saqlanishi uchun xizmat qiladi. Organizmga kalsiy to‘laqonli so‘rilishi faqatgina vitamin D yetarli bo‘lgandagina amalga oshiriladi. Shu sababli bu vitamin boy bo‘lgan dengiz balig‘i, yogurt, slivka, sariyog‘, boshqa yog‘li taomlar, sut va sut mahsulotlarini iste’mol qilish foydali bo‘ladi, albatta. Ftor tishlarni remineralizatsiyasini kuchaytiradi va tish sutrukturasini mustahkamlab, tishning tashqi qismi kamroq yemirilishiga olib keladi. U kislota hosil bo‘lishini kamaytirib, bakteriya metabolizmini va demineralizatsiyani ham pasaytiradi. Ftor tishlarga ichimlik suvi orqali yoki to‘g‘ridan to‘g‘ri, masalan tish pastasi bilan tishning yuzasiga surkash orqali kiradi.

Yuqorida sanab o‘tilganlar bilan bir qatorda, tishlarning to‘g‘ri yuvilishiga alohida e’tibor berish joizdir. Tishlar gigienasida bemor shaxsiy gigiena vositalari, ya’ni chotka, pasta, ipli floslar, eleksirlar bilan amalga oshiradi. Bu o‘rinda alohida ahamiyatli tishlarni to‘g‘ri tozalashdir.

Tishni tozalashda standart usul bo‘yicha yuqori jag‘da 3ta segmentga, pastki jag‘da 3ta segmentga shartli ravishda bo‘lib har bitta segmentni tish chotkasini

supurgisimon harakatlantirgan holda tozalash maqsadga muvofiqdir hamda bir yilda 2 marotaba tish shifokoriga murojaat qilish lozim.

Xulosa: Yuqorida keltirilgan ma'lumotlarga asoslanib shuni xulosa qilib aytish mumkinki, karies kasalligini bartaraf etishning eng samarali usuli albatta uning profilaktikasidir. Shu boisdan tishlar gigienasi, to'g'ri ovqatlanishga rioya qilgan holda tishlarimizga e'tiborli bo'lsak, bu kasallikni oldini olgan bo'lamiz. Shu o'rinda ta'kidlab o'tish joizki, aholimizning ko'p qismi tishlarni to'g'ri tozalash haqida ma'lumotlari kam hamda buni bartaraf etish uchun chiqarilayotgan tish pastalari va chotkalari bilan birgalikda tishlarni tozalash bo'yicha rasmi yo'riqnomalarni ham qayd etish lozim deb o'ylayman. shunda aholi orasida ham yanada yaxshiroq samaraga ega bo'lamiz.

Qayd etilayotgan barcha ma'lumotlar o'z sog'lig'imiz uchun ekanligini anglagan holda har birimiz mas'uliyat bilan qarashimiz kerak.

Adabiyotlar:

1. Rizayev J.A, Kubayev A.S, “Karies kasalligi”. – Toshkent: “Navro'z”.2020
2. Ziyayeva M.F, Bahodirova R.N, Jumatov U.J, Karimova S.A, Abdug'aniyev M.M, “Terapevtik Stomatologiya” .-Toshkent -2004
3. Bekmetov M.B, Fayzullayev F.Sh, Rahmonov X.Sh, “Ortopedik stomatologiya”.- Toshkent-2002
4. Kamilov X.P, Yusupalixo'jayeva S,X, Shukurova U,A, “ Fakultativ Terapevtik Stomatologiya” .-Toshkent-2017
5. Shukurova G.R, Yakubova F.X, “Stomatologiya kursidan o'quv qo'llanma”.- Toshkent: “yangi asr avlodi”.2014