

TISH KARIESI PROFILAKTIKASINING INSON ORGANIZMIDAGI AHAMIYATI

Toshbekov Bekzod Orzuqul o'g'li

Osiyo Xalqaro Universitet

Tibbiyot fakulteti stomatologiya yo'nalishi talabasi.

Xayitova Mohinur Djurayevna

Ilmiy rahbar.

Osiyo Xalqaro Universiteti, Klinik fanlar kafedrası assistenti

Email: mohinurxayitova45@gmail.com<https://doi.org/10.5281/zenodo.14871784>

Annotatsiya. Profilaktika bu-aholining sog'ligini, mehnat faoliyatini, jismoniy holatini saqlab qoladigan chora tadbir hisoblanadi.

Kalit so'zlari: Karies, prolaktika, jadallik, tish, pasta, og'iz, ovqatlanish, patologiya, shifokor.

THE IMPORTANCE OF DENTAL CARIES PREVENTION IN THE HUMAN BODY

Abstract. Prevention is a measure that preserves the health, labor activity, and physical condition of the population.

Keywords: Caries, prolactin, intensity, tooth, paste, mouth, nutrition, pathology, doctor.

ЗНАЧЕНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ КАРИЕСА ЗУБОВ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Профилактика — это мероприятия, направленные на сохранение здоровья, трудовой активности и физического состояния населения.

Ключевые слова: Кариеc, пролактин, интенсивность, зуб, паста, рот, питание, патология, врач.

Kirish: Karies bu- tish qattiq to'qimasining chirishi. Karies keng tarqalgan kasallik hisoblanib aholining 95%ini tashkil qiladi. Karies juda murakkab patologiya hisoblanib, tishning qattiq to'qimasi tez yokida sekin yemirilish (kovak) hosil bo'ladi.

Hozirda bu patologiyaning oldini olish uchun juda kop nazariyalar bor. Kares kasalligi kelib chiqishida ko'pgina faktorlar ishtirok etadi.

Bularga:

- Og'iz bo'shlig'i mikroflorasi;
- Ovqat va ovqatlanish rejimi;
- Suv tarkibidagi ftorning miqdori;
- So'lakning tarkibi va hajmi; shulardan tashkil topgan.

1.Og'iz bo'shlig'i gigenasi.

Har bir inson birinchi navbatda og'iz bo'shlig'i gigenasiga rioya qilishligi kerak. Bularga: bir kunda ikki mahal tishlarni yuvish, tabiiy yo'l bilan tozalash (sabzavotlar, ho'l mevalar) kiradi.

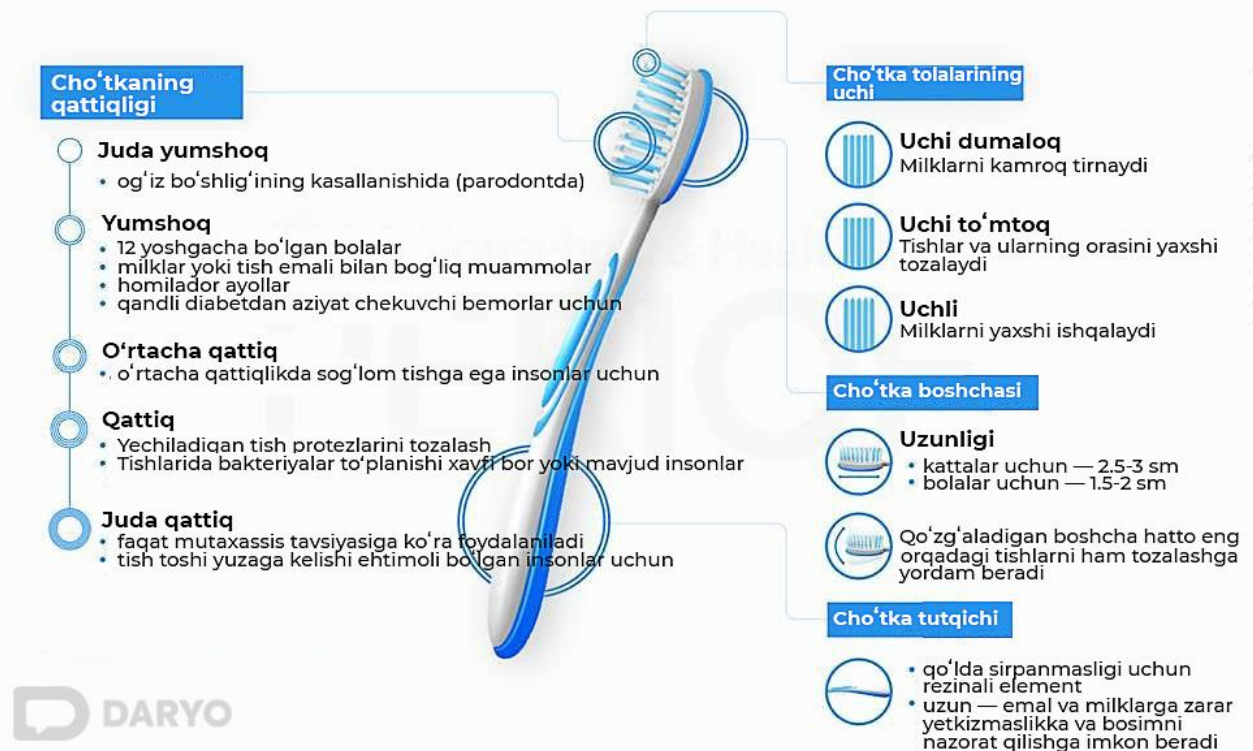
Insonlar har 6 oyda bir marotaba stomatolog ko'rigidan o'tishligi kerak.

Tishlarni yuvish qoidalari: 1- navbatda tish cho'tkasini to'g'ri tanlash kerak, buni tish shifokori tavsiya berishi kerak. Aholining 80% ko'prog'i noto'g'ri yuvish orqali karies jadalligini oshiradi.

Tish chotkasini ishlatish, cho'tkani qattiq bosmagan holda, 45 gradusda ishlatilishi kerak.

Aks holda milklarni zararlashimiz mumkin. Tish cho'tka ishchi qismi katta bo'lmasligi kerak.

Tish cho'tkasini qanday qilib to'g'ri tanlash mumkin?



Tish pastalari.

Tish pastalarini tanlashda tarkibi tabiiy moddalardan va davolovchi xususiyatga ega bo'lgan pastalarga ahamiyat berish kerak. Pastalarning qadoqida 4 xil ranglar mavjud (qora, qizil, sariq va yashil). Yosh bolalar uchun ham maxsus pastalar mavjud (tabiiy va mevalilardan). Pasta tanlashimizda tepadagi ko'rsatmalarga rioya qilishimiz kerak.



Ovqatlanish ratsioni

Hozirda insonlar notog'ri ovqatlanish orqali karies jadalligini oshirmoqda. Bulardan yumshoq mahsulotlar, uglevodlar (shakar, gazli ichimliklar, shokolad va boshqa mahsulotlar kiradi). Biz ovqatlanish davomida iste'mol qilayotgan mahsulotlarimiz qanchalik tabiiy va inson organizimiga foydali ekanligini bilishimiz kerak. Ovqatlanish davomida tishlarimizni tabiiy yo'l bilan tozalaydigan mahsulotlarimiz (savzavotlar va ho'l mevalar) yordamida tozalashimiz kerak.

Inson organizimiga kundalik kerak bo'ladigan moddalar fluor, kalsiy va D vitamin kerak bo'ladi. Fluor istemol qilayotgan suvimiz tarkibida yetarlicha bo'lishini ta'minlashimiz kerak.

Kalsiy sut va sut mahsulotlarida ko'proq uchraydi, organizmda kalsiy yetishmasa suyaklarimiz va tishlarimiz mo'rtlashib karies jadalligini oshiramiz. D vitamin baliq mahsulotlarida ko'p uchraydi, shu sababli olimlarimiz tomonidan inson 1-yilda 12 kg gacha baliq mahsulotini iste'mol qilinishi tavsiya qilingan.

STOMATOLOG KO'RIGI

Yosh bolalar tishlar almashinish davrida doimiy tishlar chiqqanda tabiiy fisuralarini suyuq plomba orqali yopiladi. Bundan maqsad, qolgan tishlar chiqqunga qadar kariesni oldini olamiz.

Maktab yoshidagi bolalarda har 6 oyda shifokor ko'rigidan o'tishi lozim. Katta yoshli insonlar ham 6 oyda birmarotaba ko'rikdan o'tadi. Shifokor tomonidan berilgan maslaxatlar yordamida kasallikning oldini olamiz.

Gigiyenaga keladigan bo'lsak tish yuvishda 1 kunda 2 marta (ertalab va tungi uyqudan oldin) tishlarni yuvamiz. Tishlarni tozalash yordamchi gigiyenik vositalar tozalagichlar (floss, tish kovlagich va iplar) yordamida tozalanadi. Tishlar mustahkamligini oshirish uchun kalsiy tavsiya qilinadi.

Xulosa!

Inson o'zining salomatligi uchun har 6 oyda bir marotaba shifokor ko'rigidan o'tishi kerak. Shaxsiy gigenaga rioya qilishi va ovqatlanish ratsioniga e'tibor qaratishi zarur. Karies profilaktikasi inson salomatligi uchun muhim ahamiyatga ega.

REFERENCES

1. Khayitova, M. Z. (2024). Modern views on the Causes and Treatment of Caries of Temporary Teeth in Young Children. *International Journal of Alternative and Contemporary Therapy*, 2(9), 123-127.
2. Khayitova, M. D. (2024). Morphological Features of Bottle (Circular) Caries. *American Journal of Bioscience and Clinical Integrity*, 1(10), 117-124.
3. Dzhuraevna, K. M. (2024). Features of Caries Morbidity in Preschool Children. *Research Journal of Trauma and Disability Studies*, 3(3), 300-305.
4. Dzhuraevna, K. M. (2024). Prevalence and Course of Dental Diseases Among Younger Patients. *Research Journal of Trauma and Disability Studies*, 3(5), 433-436.
5. Хайитова, М. Д. (2023). Особенности Возникновение И Течение Кариеса Зубов. *Research Journal of Trauma and Disability Studies*, 2(12), 356-363.
6. Хайитова, М., & Тайлакова, Д. (2023). ВЗГЛЯД СТОМОТОЛОГА НА ГИГЕНУ ПОЛОСТИ РТА У ДЕТЕЙ. *Инновационные исследования в современном мире: теория и практика*, 2(23), 58-59.
7. I.X.XALILOV, SH.B. DAMINOVA, B.O.XUDANOV, D.U.RAHMATULLAYEVA. Toshkent 2018
8. <https://daryo.uz>