

KARIES PROFILAKTIKASI: ZAMONAVIY YONDASHUVLAR VA MUHIM CHORA-TADBIRLAR

O'rinova Dilfuza Ibroxim qizi

Osiyo Xalqaro Universiteti Tibbiyot fakulteti Stomatologiya yo'nalishi 2-bosqich talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15002541>

Annotatsiya. Ushbu maqolada tish kariesining keng tarqalishiga olib keluvchi omillar, uning rivojlanish bosqichlari (shu jumladan, dog` kares, yuza kares, o`rta kares va chuqur kares) va tegishli profilaktik chora-tadbirlar ilmiy asoslar bilan tahlil qilinadi. Maqola dunyo miqyosida karies epidemiologiyasi, etiologiyasi va kasallikning oldini olish bo'yicha zamonaviy yondashuvlarni qamrab oladi.

Kalit so'zlar: Tish kariesi, profilaktika, gigiyena, fluorid terapiyasi, stomatologiya, bakterial infeksiya, kavitatsiya, og'iz gigiyenasi, tish emali, epidemiologiya.

ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И ВАЖНЫЕ МЕРЫ

Аннотация. В статье анализируются факторы, способствующие широкому распространению кариеса зубов, стадии его развития (в том числе точечный кариес, поверхностный кариес, средний кариес, глубокий кариес), а также соответствующие профилактические мероприятия с научным обоснованием. В статье рассматриваются эпидемиология, этиология и современные подходы к профилактике кариеса в мире.

Ключевые слова: Кариес зубов, профилактика, гигиена, фторирование, стоматология, бактериальная инфекция, кавитация, гигиена полости рта, зубная эмаль, эпидемиология.

CARIES PREVENTION: MODERN APPROACHES AND IMPORTANT MEASURES

Abstract. This article analyzes the factors leading to the widespread spread of dental caries, its stages of development (including spot caries, superficial caries, medium caries and deep caries) and relevant preventive measures with scientific justification. The article covers the epidemiology, etiology of caries and modern approaches to the prevention of the disease on a global scale.

Keywords: Dental caries, prevention, hygiene, fluoride therapy, dentistry, bacterial infection, cavitation, oral hygiene, tooth enamel, epidemiology.

Kirish

Tish kariesi – butun dunyo bo'ylab keng tarqalgan stomatologik kasallik bo'lib, tish emalining bosqichma-bosqich yemirilishiga olib keladi.

Dunyo bo'ylab bolalar va kattalar orasida kariesning keng tarqalganligi, ayniqsa rivojlangan mamlakatlarda deyarli 100% ni tashkil etishi, uning profilaktik choralarning dolzarbligini isbotlaydi. Shu bilan birga, kasallikning etiologiyasi, rivojlanish bosqichlari va oldini olish usullari haqida keng qamrovli ma'lumotlarga ega bo'lish zarur.

1. Karies rivojlanishiga sabab bo'luvchi omillar

Tish kariesining yuzaga kelishida ko'plab omillar ishtirok etadi. Quyida har bir sabab haqida batafsil ma'lumot keltirilgan:

1. Tish gigiyenasiga rioya qilmaslik

Tishlarni muntazam yuvmaslik, noto'g'ri yoki yetarli emas gigiyenik texnikalardan foydalanish karies rivojlanishining asosiy sabablaridan biridir. Plak va bakteriyalar tish yuzasida to'planib, emalga yopishib, kislota hosil bo'lishiga sabab bo'ladi. Ushbu kislotalar tish emalining demineralizatsiyasini tezlashtiradi (3).

2. Uglevodlarga boy ovqatlarni ortiqcha iste'mol qilish

Shakar va boshqa uglevodlar tish yuzasidagi bakteriyalar tomonidan fermentativ yo'l bilan kislotalarga aylanadi. Doimiy shakar ta'siri ostida tish emali zaiflashib, karies rivojlanishiga sharoit yaratiladi. Ayniqsa, tez hazm bo'ladigan shirin ichimliklar va shirinliklar karies xavfini oshiradi (4).

3. So'lakning himoya xususiyatlarining kamayishi

So'lak – og'zaki muhitning tabiiy himoya mexanizmi hisoblanadi. So'lak tarkibidagi enzimlar va mineral moddalarning yetishmovchiligi, shuningdek, so'lak kam samarali faoliyati tish emalini remineralizatsiya qilish jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Natijada, tish yuzasi kislota ta'sirida tezroq yemiriladi (5).

4. Ftor yetishmovchiligi

Ftor tish emalining mustahkamlanishi va qayta mineralizatsiyasida muhim rol o'ynaydi.

Ftor yetishmovchiligi tufayli emal zaiflashadi va bakteriyalar tomonidan keltiriladigan kislota hujumlariga qarshi kamroq chidamli bo'ladi (6).

5. Genetik moyillik

Ba'zi insonlarda tish emalining tarkibi, tuzilishi yoki immun tizimining faolligi genetik omillar tufayli kamroq himoyalangan bo'lishi mumkin. Bu esa kariesga moyilligini oshiradi (7).

6. Sog'liqni saqlash tizimining yetarlicha stomatologik profilaktik xizmatlar ko'rsatmasligi

Aholining stomatologik xizmatlardan muntazam foydalanmasligi, profilaktik muolajalarga qiziqishning pastligi va sog'liqni saqlash tizimining yoritilishidagi cheklovlar kariesning erta bosqichda aniqlanishi va davolanishiga to'sqinlik qiladi (8).

7. Bakterial infeksiyalar va og'iz bo'shlig'idagi disbalans

Og'iz bo'shlig'idagi mikrofloraning notekisligi, ayniqsa *Streptococcus mutans* va boshqa kislota ishlab chiqaruvchi bakteriyalarning ko'payishi, tish emalining demineralizatsiyasiga olib keladi. Ushbu infeksiyalar kariesning boshlanishiga asosiy sababdir (9).

8. Og'iz qurishi va stress holati

Og'izning yetarli miqdorda nam bo'lmasligi tupuk faoliyatining pasayishiga olib keladi, bu esa tish yuzasining tozaligini saqlab qolishda muhim rol o'ynaydi. Stress esa immunitetning susayishiga olib kelib, kariesning rivojlanish xavfini oshiradi (10).

9. Antibiotiklarni ortiqcha iste'mol qilish

Antibiotiklar faqat zararli bakteriyalarni emas, balki og'iz bo'shlig'idagi foydali mikroorganizmlarni ham yo'q qilishi mumkin. Bu esa mikrofloraning disbalansiga olib kelib, karies rivojlanishini tezlashtiradi (11).

2. Rivojlanish bosqichlari va karies turlari

Karies kasalligi bir necha bosqichda rivojlanadi. Har bir bosqichda patologiyaning chuqurlashishi bilan klinik belgilar ancha o'zgaradi:

1. Initsial bosqich (Dog Kares)

– Tish emalida birinchi demineralizatsiya belgilari paydo bo'ladi. Ko'pincha oq dog shaklida namoyon bo'ladi, shuning uchun “dog` kares” deb ataladi. Ushbu bosqichda klinik aniqlash qiyin bo'ladi, lekin profilaktik choralar ko'rilsa, reversib bo'lishi mumkin.

2. Kavitatsiya bosqichi (Yuza Kares)

– Initsial dog` kares rivojlanib, emalda kichik teshiklar yoki kavitalar hosil bo'ladi. Bu bosqichda yuzaki karies (yuza kares) paydo bo'ladi va vizual tekshiruvda aniqlanishi mumkin.

Agar tegishli choralar ko'rilmasa, kasallik chuqurlashadi.

3. Dentin bosqichi (Orta Kares)

– Kavitatsiya chuqurlashib, tishning himoya qatlami, ya'ni emaldan keyin dentinga ta'sir ko'rsatadi. Bu bosqichda “o`rta kares” deb ataladigan jarayon kuzatiladi. Dentin qatlami ingichka bo'lib, kislota ta'sirida osonlik bilan yemiriladi, natijada sezgirlik va og'riq paydo bo'ladi.

4. Pulpa bosqichi (Chuqur Kares)

– Kasallik chuqurlashib, tishning ichki qismi – pulpa qatlami, ya'ni nerv va qon tomirlar joylashgan hududga ta'sir qiladi. “Chuqur kares” bosqichi sifatida tanilgan bu holatda infeksiya, kuchli og'riq va yallig'lanish kuzatiladi. Davolash murakkablashadi va ko'pincha invaziv stomatologik muolajalarni talab qiladi (12).

3. Karies profilaktikasi va chora-tadbirlar

Kariesning oldini olish uchun kompleks yondashuv zarur. Quyida asosiy profilaktik chora-tadbirlar keltirilgan:

Gigiyenik profilaktika:

- ✓ **Fluoridli tish pastasi bilan yuvish:** Kuniga kamida ikki marta tishlarni fluoridli pasta yordamida yuvish (9).
- ✓ **Tish ipi va antiseptik og'z chayish eritmalari:** Og'z bo'shlig'idagi bakterial kontsentratsiyani kamaytiradi (9).
- ✓ **Doimiy stomatologik tekshiruvlar va professional tozalash:** Plakni bartaraf etish va kasallikning erta aniqlanishi uchun zarur (9).

Oziq-ovqat profilaktikasi:

- ✓ **Shakar va uglevodlarga boy ovqatlarni cheklash:** Shirin ichimliklar va ovqatlarni iste'mol qilishni kamaytirish orqali bakteriyalarning kislota ishlab chiqarishini cheklash (4, 10).
- ✓ **Kalsiy va fosforgia boy mahsulotlar iste'moli:** Tish emalini mustahkamlash uchun zarur (4, 10).

Stomatologik muolajalar:

- ✓ **Kavitatsiyalarni erta bosqichda aniqlash va plombalash:** Yuzaki karies bosqichida aralashish orqali kasallikning chuqurlashishini oldini olish (4, 9).
- ✓ **Fluorid terapiyasi:** Emalning qayta mineralizatsiyasini kuchaytirish maqsadida fluoridli preparatlardan foydalanish (9).
- ✓ **Invaziv muolajalar:** Agar karies chuqurlashgan bo'lsa, kanal terapiyasi yoki ekstraktsiya kabi qo'shimcha stomatologik muolajalar talab etiladi (2, 4).

Og'z bo'shlig'idagi mikroflora balansini saqlash:

- ✓ **Antibiotiklardan ehtiyotkor foydalanish:** Keraksiz antibiotiklar iste'molidan qochish orqali foydali bakteriyalarni saqlash (10).
- ✓ **Probiotik va prebiotik qo'llanilishi:** Og'iz bo'shlig'idagi mikroflora balansini tiklash va mustahkamlash (10).

Xulosa

Tish kariesi butun dunyo bo'ylab keng tarqalgan kasallik bo'lib, uning paydo bo'lishida bir nechta omillar birgalikda ta'sir ko'rsatadi. Shaxsiy gigiyena, to'g'ri ovqatlanish, muntazam stomatologik profilaktika va zamonaviy fluorid terapiyasi kabi chora-tadbirlar orqali kasallikning oldini olish mumkin.

Rivojlanish bosqichlari – dog` kares, yuza kares, o`rta kares va chuqur kares – klinik diagnostika va davolash usullarini belgilashda muhim rol o'ynaydi. Sog'liqni saqlash tizimining keng qamrovli choralar va ommaviy axborot vositalari orqali tish salomatligi bo'yicha bilimlarni oshirish, global epidemiologik yukni kamaytirishga xizmat qiladi.

REFERENCES

1. M. Axmedova. "Tish kariesining keng tarqalishiga sabab bo'luvchi omillar". Markaziy Osiyo ta'lim jurnali, 2023.
2. Fejerskov O., Kidd E. "Dental Caries: The Disease and Its Clinical Management." Wiley Blackwell, 2015.
3. WHO Oral Health Program. "Guidelines for Caries Prevention." World Health Organization, 2022.
4. Zero DT. "Dental Caries Process and Prevention Strategies." J. Am. Dent. Assoc., 2020.
5. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi. "Stomatologik xizmatlar to'g'risidagi nizom", 2021.
6. JSST "Oral Health Policies", 2023.
7. O'zbekiston stomatologik assotsiatsiyasi ma'lumotlari, 2022.
8. Wikipedia – "Karies profilaktikasi" maqolasi (o'zbek tilida), 2024.
9. Tish gigiyenasi bo'yicha qo'llanma. Toshkent, 2022.
10. Forsberg CM, Tedgård U. "Oral Health and Prevention". Journal of Dental Research, 2021.