



UDK: 616.716.4-002.4:615.2:577.112

**TISH KARIYESINING OLDINI OLIISHDA ZAMONAVIY PROFILAKTIK
YONDASHUVLAR**

G'afforova Hojaroy Panji qizi

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti stomatologiya mutaxassisligi magistranti

Xamroyeva Dilafruz Shukurovna

PhD, dotsent

Annotatsiya

Ushbu tezisda tish kariyesining kelib chiqish omillari, uning rivojlanish mexanizmlari hamda kasallikning oldini olishga qaratilgan zamonaviy profilaktik usullar tahlil qilingan. Og'iz bo'shlig'I gigiyenasi, ftor saqllovchi vositalardan foydalanish, ratsional ovqatlanish, professional stomatologik profilaktika, fissuralarni germetizatsiya qilish va individual xavf darajasiga asoslangan profilaktik yondashuvlarning ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, aholining stomatologik savodxonligini oshirish va muntazam profilaktik ko'riklarni tashkil etish kariyes tarqalishini kamaytirishning muhim sharti ekanligi asoslangan.

Kalit so'zlar: tish kariyesi, profilaktika, og'iz bo'shlig'I gigiyenasi, ftor, tish 126mail, remineralizatsiya, stomatologiya.

Аннотация

В тезисе рассматриваются основные факторы возникновения кариеса зубов, механизмы его развития и современные методы профилактики заболевания. Особое внимание уделяется гигиене полости рта, применению фторсодержащих средств, рациональному питанию, профессиональной стоматологической профилактике, герметизации фиссур и индивидуальному подходу с учётом риска развития кариеса. Обосновано значение повышения стоматологической грамотности населения и регулярных профилактических осмотров для снижения распространённости кариеса.

Ключевые слова: кариес зубов, профилактика, гигиена полости рта, фтор, эмаль зуба, реминерализация, стоматология.

Abstract



This thesis discusses the main etiological factors and mechanisms involved in the development of dental caries and examines modern approaches to its prevention. Particular attention is paid to oral hygiene, fluoride-containing products, rational nutrition, professional dental preventive procedures, fissure sealing, and individualized caries-risk-based prevention. The importance of improving dental health literacy and conducting regular preventive dental examinations as effective measures for reducing the prevalence of dental caries is also emphasized.

Keywords: dental caries, prevention, oral hygiene, fluoride, dental enamel, remineralization, dentistry.

Kirish

Tish kariyesi stomatologik amaliyotda eng keng tarqalgan kasalliklardan biri bo'lib, bolalar va kattalar orasida yuqori uchrash chastotasiga ega. Kariyes tishning qattiq to'qimalarida asta-sekin rivojlanadigan patologik jarayon hisoblanib, dastlab emalning demineralizatsiyasi, keyinchalik esa dentin va chuqurroq to'qimalarning zararlanishi bilan tavsiflanadi. Kasallik o'z vaqtida davolanmasa, pulpit, periodontit va tishning yo'qotilishigacha olib kelishi mumkin.

Hozirgi stomatologiyaning asosiy vazifalaridan biri kariyes oqibatlarini davolash bilangina cheklanmasdan, uning paydo bo'lishining oldini olishdan iborat. Profilaktik stomatologiya bemorda mavjud xavf omillarini aniqlash, ularni kamaytirish va tish to'qimalarining tabiiy himoya xususiyatlarini mustahkamlashga asoslanadi.

Tish kariyesining rivojlanishi birgina omil bilan bog'liq emas. Og'iz bo'shlig'idagi kariyesogen mikroorganizmlar, tez-tez iste'mol qilinadigan fermentlanuvchi uglevodlar, tish emalining rezistentligi, so'lakning miqdori va tarkibi, og'iz bo'shlig'i gigiyenasining darajasi hamda vaqt omili kasallik rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli zamonaviy profilaktika ham kompleks yondashuvni talab etadi.

Ushbu tezisning maqsadi tish kariyesining oldini olishda qo'llanilayotgan asosiy zamonaviy profilaktik usullarni tahlil qilish hamda individual stomatologik profilaktikaning ahamiyatini yoritishdan iborat.

Asosiy qism

Tish kariyesi multifaktorial kasallik hisoblanadi. Og'iz bo'shlig'ida mikroorganizmlar tomonidan uglevodlarning parchalanishi natijasida organik kislotalar hosil bo'ladi. Ushbu kislotalar tish emali yuzasida pH ko'rsatkichining pasayishiga olib keladi. Natijada emal tarkibidagi mineral moddalar, xususan kalsiy va fosfat ionlarining yo'qolishi kuzatiladi. Agar



demineralizatsiya jarayoni remineralizatsiyadan ustun bo'lsa, vaqt o'tishi bilan kariyes o'chog'i shakllanadi.

Kariyesning dastlabki bosqichida emalda oq dog' ko'rinishidagi o'zgarishlar paydo bo'lishi mumkin. Mazkur bosqichda tish to'qimasi butunligi hali buzilmaganligi sababli remineralizatsion terapiya yordamida jarayonni to'xtatish imkoniyati mavjud. Shu jihatdan erta diagnostika profilaktik stomatologiyaning eng muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Kariyesning oldini olishda shaxsiy og'iz bo'shlig'i gigiyenasi birlamchi o'rin tutadi. Tishlarni muntazam va to'g'ri tozalash tish yuzasidagi bakterial biofilm va oziq-ovqat qoldiqlarini kamaytiradi. Tishlarni odatda kuniga kamida ikki marta tozalash tavsiya etiladi. Bunda tish cho'tkasining turi, tish pastasi tarkibi hamda tozalash texnikasi bemorning yoshi va stomatologik holatiga mos ravishda tanlanishi zarur.

Tishlar orasidagi sohalar oddiy tish cho'tkasi bilan to'liq tozalanmasligi mumkin. Shu sababli tish ipi, interdental cho'tkalar va boshqa interproksimal gigiyena vositalari qo'shimcha ahamiyatga ega. Ayniqsa, kontakt yuzalarda kariyes xavfi yuqori bo'lgan shaxslarda bunday vositalardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Ftorli vositalar kariyes profilaktikasida ilmiy jihatdan asoslangan asosiy yo'nalishlardan biridir. Ftor emalning kislotalarga nisbatan chidamliligini oshirishga, remineralizatsiyani tezlashtirishga hamda kariyesogen bakteriyalar metabolizmini ma'lum darajada susaytirishga yordam beradi. Ftor tish pastalari, ftorli laklar va gellar profilaktik maqsadlarda qo'llanadi.

Ftorli preparatlardan foydalanishda bemorning yoshi, kariyes xavfi va ftorning boshqa manbalardan olinishi hisobga olinishi kerak. Ayniqsa, bolalarda tish pastasining miqdori va undan foydalanish ota-ona yoki mutaxassis nazoratida bo'lishi lozim. Chunki ftorning me'yoridan ortiq tushishi rivojlanayotgan doimiy tishlarda dental flyuoroz xavfini oshirishi mumkin.

Kariyes profilaktikasida remineralizatsiya terapiyasi ham muhim o'rin egallaydi. Tish emalining mineral tarkibini tiklash uchun kalsiy, fosfat va ftor ionlarini saqlovchi preparatlardan foydalaniladi. Bu usul ayniqsa boshlang'ich kariyes o'choqlarida samarali bo'lishi mumkin. Profilaktik tadbirning samaradorligi bemorning individual kariyes xavfini baholash va muntazam stomatolog nazorati bilan bevosita bog'liq.

Ovqatlanish xususiyati kariyes etiologiyasining muhim tarkibiy qismidir. Shakar va boshqa fermentlanuvchi uglevodlarni tez-tez iste'mol qilish og'iz bo'shlig'ida kislotali muhitning takroran yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Bu esa demineralizatsiya jarayonlarini kuchaytiradi.



Kariyes nuqtai nazaridan nafaqat iste'mol qilinayotgan shakar miqdori, balki uni kun davomida qanchalik tez-tez iste'mol qilish ham katta ahamiyatga ega.

Shu sababli profilaktika doirasida shirin ichimliklar, yopishqoq shirinliklar va tez-tez tanovul qilinadigan shakarli mahsulotlarni cheklash tavsiya qilinadi. Ratsionda oqsil, vitaminlar, minerallar va tish to'qimalari rivojlanishi uchun zarur mikroelementlar yetarli bo'lishi kerak.

So'lak og'iz bo'shlig'ining tabiiy himoya tizimlaridan biridir. U tish yuzasini yuvib turadi, kislotalarni neytrallaydi va emal remineralizatsiyasi uchun zarur mineral ionlarni ta'minlaydi. So'lak ajralishi kamaygan bemorlarda kariyes xavfi sezilarli darajada oshadi. Kserostomiya turli kasalliklar, ayrim dori vositalari yoki boshqa omillar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Bunday bemorlar alohida profilaktik kuzatuvni talab qiladi.

Bolalar stomatologiyasida doimiy molyarlarning fissuralarini germetizatsiya qilish samarali profilaktik usullardan hisoblanadi. Chuqur va tor fissuralarda oziq-ovqat qoldiqlari hamda mikroorganizmlar ushlanib qolishi mumkin. Germetik material fissura yuzasini yopib, mikroorganizmlar va oziq moddalarining ushbu sohaga kirishini cheklaydi.

Fissura germetizatsiyasini o'tkazishda tishning kariyes xavfi, fissura anatomiyasi va tishning og'iz bo'shlig'ida paydo bo'lgan vaqti hisobga olinishi kerak. Ayniqsa, yangi chiqqan doimiy birinchi va ikkinchi molyar tishlarda bunday profilaktika klinik jihatdan muhim hisoblanadi.

Professional og'iz bo'shlig'i gigiyenasi ham kariyes profilaktikasining tarkibiy qismidir. Stomatologik kabinetda yumshoq va qattiq tish karashlari olib tashlanadi, tish yuzalari silliqatlanadi va bemorga individual gigiyena bo'yicha tavsiyalar beriladi. Bu faqat kosmetik muolaja emas, balki periodontal va kariyes kasalliklarining profilaktikasiga xizmat qiluvchi klinik tadbirdir.

Zamonaviy stomatologiyada barcha bemorlarga bir xil profilaktik dastur tavsiya qilishdan ko'ra, kariyes xavfiga asoslangan individual yondashuv ustun hisoblanadi. Bunda bemorning avvalgi kariyes tarixi, yangi kariyes o'choqlari, gigiyena holati, ovqatlanish xususiyati, so'lak holati, ftor ta'siri, ortodontik konstruksiyalar va boshqa omillar baholanadi.

Kariyes xavfi yuqori bo'lgan bemorlarga stomatologik nazoratni tez-tez o'tkazish, professional ftor preparatlarini qo'llash, ovqatlanish odatlarini korreksiya qilish va gigiyenani kuchaytirish zarur bo'lishi mumkin. Past xavf guruhidagi bemorlarda esa standart profilaktik choralar va davriy nazorat yetarli bo'lishi mumkin.

Aholining stomatologik savodxonligi kariyes profilaktikasining muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir qiladi. Bemor tish kariyesi faqat og'riq yuzaga kelganda davolanishi kerak bo'lgan kasallik



emasligini tushunishi zarur. Dastlabki kariyes ko'pincha og'riqsiz kechadi. Shu sababli muntazam profilaktik ko'rik kasallikni erta aniqlash imkonini beradi.

Bolalarda profilaktik ko'nikmalarni erta shakllantirish ayniqsa muhimdir. Ota-onalarning bolaning tishlarini tozalashini nazorat qilishi, shirin mahsulotlarni me'yorlash va bolani muntazam stomatolog ko'rigiga olib borishi kelajakda og'iz bo'shlig'i salomatligini saqlashga xizmat qiladi.

Maktab va maktabgacha ta'lim tashkilotlarida stomatologik profilaktika bo'yicha tushuntirish ishlarini olib borish ham samarali hisoblanadi. Bolalarga tish tozalash texnikasini amaliy ko'rsatish, to'g'ri ovqatlanish va stomatologga muntazam murojaat qilishning ahamiyatini tushuntirish sog'lom odatlarning shakllanishiga yordam beradi.

So'nggi yillarda profilaktik stomatologiyada minimal invaziv yondashuv tamoyili tobora keng qo'llanmoqda. Ushbu konsepsiyaning asosiy maqsadi sog'lom tish to'qimalarini maksimal darajada saqlab qolish, kasallikni erta aniqlash va invaziv davolash zaruratini kamaytirishdan iborat. Bunda kariyes xavfini nazorat qilish va boshlang'ich o'choqlarni remineralizatsiya qilish alohida ahamiyat kasb etadi.

Shunday qilib, tish kariyesining oldini olish birgina tishlarni tozalash bilan cheklanmaydi. Samarali profilaktika individual gigiyena, ratsional ovqatlanish, ftor profilaktikasi, professional stomatologik yordam, fissuralarni germetizatsiya qilish va muntazam klinik nazoratni o'z ichiga olgan kompleks tizim bo'lishi kerak.

Xulosa

Tish kariyesi keng tarqalgan bo'lishiga qaramay, uning asosiy xavf omillariga maqsadli ta'sir ko'rsatish orqali kasallikning rivojlanishini sezilarli darajada kamaytirish mumkin. Kariyes profilaktikasining samaradorligi kasallikni erta aniqlash, individual xavf darajasini baholash va bemorga mos profilaktik dastur ishlab chiqishga bog'liq.

Muntazam va to'g'ri og'iz bo'shlig'i gigiyenasi, ftorli vositalardan oqilona foydalanish, ratsional ovqatlanish, fissuralarni germetizatsiya qilish va professional stomatologik profilaktika kariyes rivojlanish xavfini kamaytiruvchi asosiy choralar hisoblanadi.

Stomatologik yordamning zamonaviy modeli davolashdan profilaktikaga yo'naltirilishi kerak. Aholining stomatologik savodxonligini oshirish, ayniqsa bolalarda sog'lom gigiyenik odatlarni erta shakllantirish kelajakda tish kasalliklarining tarqalishini kamaytirish va og'iz bo'shlig'i salomatligini uzoq muddat saqlash imkonini beradi.



Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. *Global Oral Health Status Report: Towards Universal Health Coverage for Oral Health by 2030*. Geneva: WHO; 2022.
2. Pitts N.B., Zero D.T., Marsh P.D., Ekstrand K., Weintraub J.A., Ramos-Gomez F. et al. Dental caries. *Nature Reviews Disease Primers*. 2017;3:17030.
3. Fejerskov O., Nyvad B., Kidd E.A.M. *Dental Caries: The Disease and Its Clinical Management*. 3rd ed. Oxford: Wiley-Blackwell; 2015.
4. American Dental Association Council on Scientific Affairs. Fluoride toothpaste use for young children. *Journal of the American Dental Association*. 2014;145(2):190–191.
5. Martignon S., Pitts N.B., Goffin G., Mazevet M., Douglas G.V.A., Newton J.T. et al. CariesCare practice guide: consensus on evidence into practice. *British Dental Journal*. 2019;227:353–362.
6. Slayton R.L., Urquhart O., Araujo M.W.B., Fontana M., Guzmán-Armstrong S., Nascimento M.M. et al. Evidence-based clinical practice guideline on nonrestorative treatments for carious lesions. *Journal of the American Dental Association*. 2018;149(10):837–849.
7. Weyant R.J., Tracy S.L., Anselmo T.T., Beltrán-Aguilar E.D., Donly K.J., Frese W.A. et al. Topical fluoride for caries prevention: executive summary of the updated clinical recommendations and supporting systematic review. *Journal of the American Dental Association*. 2013;144(11):1279–1291.
8. Frencken J.E., Sharma P., Stenhouse L., Green D., Lavery D., Dietrich T. Global epidemiology of dental caries and severe periodontitis — a comprehensive review. *Journal of Clinical Periodontology*. 2017;44(Suppl 18)–S105.