

**OG'IZ BO'SHLIG'I GIGIYENASI MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHDA
MAKTAB PROFILAKTIK DASTURLARINING ROLI**

Choriyev Dilmurod Abdumalik o'g'li

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti yuz-jag' jarrohligi yo'nalishi talabasi

Pardayev Otabek Anvar o'g'li

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti Stomatologiya fanlar kafedrası o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Mazkur tezis og'iz bo'shlig'i gigiyenasi madaniyatini shakllantirishda maktab profilaktik dasturlarining o'rnini tahlil qiladi. Bolalarda tish va milk kasalliklarining ko'p qismi noto'g'ri gigiyena, shakarli mahsulotlarni tez-tez iste'mol qilish, profilaktik ko'riklarga befarqlik va stomatologik bilim yetishmasligi bilan bog'liq. Maktab bolalar hayotida muntazam tarbiya, nazorat va ko'nikma shakllanadigan asosiy muhit hisoblanadi. Shu sababli og'iz gigiyenasini faqat oiladagi odat sifatida emas, maktab sog'lomlashtirish dasturlarining tarkibiy qismi sifatida ko'rish zarur. Tezisda maktab profilaktik dasturlarining mazmuni, tarkibiy unsurlari, stomatolog, pedagog, ota-ona va o'quvchi hamkorligi, amaliy mashg'ulotlar, gigiyenik indeksni baholash va motivatsion yondashuvlar yoritiladi. Maktabda muntazam olib boriladigan stomatologik tarbiya bolalarda tish yuvish texnikasi, ovqatlanish madaniyati, profilaktik ko'rikka ijobiy munosabat va shaxsiy javobgarlikni shakllantirishi asoslanadi.

KALIT SO'ZLAR: og'iz gigiyenasi, maktab profilaktikasi, kariyes, stomatologik tarbiya, bolalar salomatligi, tish yuvish ko'nikmasi, profilaktik ko'rik, sog'lom odat

KIRISH

Og'iz bo'shlig'i gigiyenasi bolalar salomatligining muhim tarkibiy qismidir. Tish kariyesi, gingivit, tish toshi, og'izdan yoqimsiz hid kelishi va shilliq qavat muammolari ko'p hollarda oddiy gigiyenik ko'nikmalar yetishmasligi sababli rivojlanadi. Bola tishlarini yuvishni bilishi mumkin, lekin uni to'g'ri, yetarli muddat va muntazam bajarmasligi mumkin. Ko'plab oilalarda tish yuvish ertalabki odat sifatida shakllangan, kechqurun yuvish, ovqatdan keyingi og'izni chayish, shirinlik iste'molini nazorat qilish va profilaktik ko'rikka borish esa ikkinchi darajali deb qaraladi. Natijada stomatologik kasalliklar bolalikdan boshlab surunkali tus oladi.

Maktab yoshidagi bolalar doimiy o'quv muhitida bo'ladi. Ular gigiyena, ovqatlanish, jismoniy faollik va shaxsiy tartibga oid ko'nikmalarni aynan maktab davrida mustahkamlaydi. Shu sababli maktab profilaktik dasturlari og'iz bo'shlig'i

salomatligini yaxshilashda katta imkoniyatga ega. O'quvchiga bir marta ma'ruza o'qish yetarli emas. Gigiyena madaniyati takroriy mashq, ko'rsatish, nazorat, rag'batlantirish va oilaviy qo'llab-quvvatlash orqali shakllanadi. O'zbekiston sharoitida maktab stomatologik profilaktikasi sog'liqni saqlash va ta'lim tizimlari hamkorligini talab qiladi. Muammo shundaki, ayrim tadbirlar faqat bayramona aksiya yoki bir martalik ko'rik bilan cheklanadi. Bunday yondashuv bolalarda barqaror odat hosil qilmaydi. Tезisning maqsadi og'iz bo'shlig'i gigiyenasi madaniyatini shakllantirishda maktab profilaktik dasturlarining amaliy rolini asoslash va samarali tashkil etish yo'llarini ko'rsatishdan iborat.

ASOSIY QISM

Maktab profilaktik dasturining asosiy vazifasi bolaga stomatologik bilim berish emas, balki sog'lom odat shakllantirishdir. Bilim va odat bir narsa emas. O'quvchi "tishni kuniga ikki marta yuvish kerak" degan gapni bilishi mumkin, ammo amalda buni bajarmasligi mumkin. Shuning uchun dasturda nazariy tushuntirish bilan birga amaliy mashg'ulotlar bo'lishi shart. Tish modelida cho'tka harakatini ko'rsatish, bolalarga individual oynacha yordamida tish karashini ko'rsatish, tish yuvish vaqtini o'lchash, shakarli ichimliklar ta'sirini sodda tajriba orqali tushuntirish kuchliroq samara beradi. Bola o'z og'zidagi karashni ko'rsa, muammo mavhum emas, shaxsiy holatga aylanadi.

Maktab profilaktikasining tarkibiy unsurlari bir nechta yo'nalishdan iborat bo'lishi kerak. Birinchi yo'nalish — stomatologik skrining. Bunda o'quvchilarning tish va milk holati dastlabki baholanadi, kariyes, milk qonashi, tish qatoridagi muammolar va gigiyena darajasi aniqlanadi. Skrining to'liq davolash o'rnini bosa olmaydi, lekin xavf guruhlarini topadi. Ikkinchi yo'nalish — gigiyenik ta'lim. O'quvchilarga tish cho'tkasini tanlash, pastadan foydalanish, tishni kamida ikki daqiqa yuvish, til yuzasini tozalash, shirinlikni nazorat qilish va suv ichish madaniyati o'rgatiladi. Uchinchi yo'nalish — ota-onalar bilan ishlash. Agar maktabda berilgan tavsiya uyda qo'llab-quvvatlanmasa, natija pasayadi. Ota-ona tish cho'tkasini vaqtida almashtirmasa, bolaga kechqurun tish yuvishni eslatmasa yoki shirinlikni nazorat qilmasa, maktabdagi tushuntirish sustlashadi. To'rtinchi yo'nalish — pedagoglar ishtiroki. Sinf rahbari va biologiya yoki tarbiya fani o'qituvchilari gigiyena mavzusini muntazam eslatib borishi mumkin.

Profilaktik dasturlarning samaradorligi ularning muntazamligiga bog'liq. Bir martalik ko'rik yoki ma'ruza qisqa muddatli qiziqish uyg'otadi, lekin odat shakllantirmaydi. Maktab dasturi o'quv yili davomida bosqichma-bosqich tashkil etilishi kerak. Masalan, birinchi bosqichda boshlang'ich baholash va gigiyena bo'yicha

suhbat o'tkaziladi. Keyingi bosqichda amaliy tish yuvish mashg'uloti bajariladi. Undan so'ng bir oy yoki ikki oy oralig'ida qayta baholash o'tkazilib, o'zgarishlar ko'rsatiladi. O'quvchi o'z natijasi yaxshilanganini ko'rsa, motivatsiya ortadi. Gigiyena indekslaridan foydalanish bu jarayonni obyektivlashtiradi. Shifokor "tishlaring yaxshi" yoki "yomon" deb umumiy baho bermasdan, karash kamaygani, milk qonashi pasaygani yoki tish yuvish texnikasi yaxshilangani haqida aniq tushuntiradi.

Maktab profilaktikasida yosh xususiyatlarini hisobga olish zarur. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun ko'rgazmali, o'yinli va qisqa mashg'ulotlar samarali. Ular uchun tish qahramonlari, rangli plakatlari, model, musobaqa va rag'batlantirish ishlaydi. O'rta sinf o'quvchilari sabab-natija bog'liqligini yaxshiroq tushunadi. Ularga shakarli ichimliklar, energetik ichimliklar, chips va tez tayyor bo'ladigan mahsulotlarning tishga ta'siri aniq misollar bilan tushuntirilishi kerak. Yuqori sinf o'quvchilari uchun estetik ko'rinish, og'iz hidi, ortodontik muammolar, chekish va umumiy salomatlik bilan bog'liqlik ko'proq ta'sir qiladi. Demak, bir xil ma'ruza barcha yosh guruhlariga mos kelmaydi. Dastur yoshga moslashtirilmasa, bolalar uni zerikarli qabul qiladi.

O'zbekiston sharoitida maktab profilaktik dasturlarining amaliy ahamiyati hududiy farqlar bilan ham bog'liq. Qishloq joylarda stomatologik xizmatga muntazam borish imkoniyati cheklangan bo'lishi mumkin. Ayrim oilalarda profilaktik ko'rik tushunchasi hali to'liq shakllanmagan. Shunday vaziyatda maktab stomatologik axborot va dastlabki profilaktikaning eng qulay maydoniga aylanadi. Tuman yoki shahar stomatologiya poliklinikalari maktablar bilan hamkorlikda reja tuzsa, xavf guruhidagi bolalarni erta aniqlash va ularni davolashga yo'naltirish osonlashadi. Bu yondashuv davolash xarajatlarini ham kamaytiradi, chunki erta kariyesni davolash pulpitis yoki periodontitni davolashdan ancha oson.

Maktab profilaktikasining zaif tomonlari ham bor. Birinchi xavf — tadbirning formal o'tishi. Shifokor kelib ma'ruza o'qiydi, bolalar tinglaydi, lekin amaliy ko'nikma shakllanmaydi. Ikkinchi xavf — ota-onalar befarqligi. Uyda davom ettirilmagan gigiyena maktabda o'rgatilgan bilimni susaytiradi. Uchinchi xavf — resurs yetishmasligi. Tish modeli, plakat, gigiyenik vositalar va vaqt bo'lmasa, mashg'ulot sifati pasayadi. To'rtinchi xavf — natijani baholamaslik. Dasturdan oldin va keyin ko'rsatkichlar o'lchanmasa, qaysi yondashuv ishlaganini bilib bo'lmaydi. Shuning uchun maktab dasturlari aniq maqsad, vaqt jadvali, mas'ul shaxslar va baholash mezonlariga ega bo'lishi kerak.

Samarali dastur uchun stomatolog, pedagog, ota-ona va o'quvchi o'rtasida oddiy, lekin izchil hamkorlik zarur. Stomatolog ilmiy va klinik ma'lumot beradi,

pedagog uni tarbiyaviy jarayonga moslashtiradi, ota-ona uy sharoitida nazorat qiladi, o'quvchi esa kundalik amaliyotga aylantiradi. Bunday tizimda har bir ishtirokchi o'z vazifasini biladi. Maktabda "sog'lom tishlar haftaligi", oyda bir marta gigiyena daqiqasi, sinflar kesimida profilaktik burchak, ota-onalar yig'ilishida stomatologik tavsiya va yilda ikki marta skrining yo'lga qo'yilishi mumkin. Bu chora juda murakkab emas, ammo muntazam bajarilsa, bolalarda og'iz bo'shlig'i gigiyenasi madaniyatini kuchaytiradi. Muhimi, dastur bolalarni uyaltirish yoki qo'rqitishga emas, o'z sog'lig'i uchun mas'uliyatni tushuntirishga asoslanishi kerak.

Maktab profilaktik dasturlarida ovqatlanish madaniyati alohida yo'nalish bo'lishi kerak. Ko'p bolalar kariyesning faqat tishni yuvmaslikdan kelib chiqishini o'ylaydi, ammo shakarli mahsulotlarni tez-tez iste'mol qilish ham asosiy xavf omilidir. Muhimi faqat shakar miqdori emas, iste'mol qilish chastotasidir. Bola kun davomida shirin choy, gazli ichimlik, konfet, pechenye yoki shirin batonchikni tez-tez iste'mol qilsa, og'iz bo'shlig'ida kislotali muhit ko'p marotaba hosil bo'ladi. Emal tiklanishga ulgurmaydi va kariyes xavfi ortadi. Maktab dasturida bolalarga bu jarayon oddiy tilda tushuntirilishi kerak. Taqiqlash usuli ko'pincha natija bermaydi. Uning o'rniga shirinlikni ovqatdan keyin cheklangan miqdorda iste'mol qilish, suv ichish, meva va foydali yeguliklarni tanlash, tishlarga yopishib qoladigan mahsulotlarni kamaytirish tavsiya qilinadi.

Profilaktik dasturlarni baholashda faqat tadbir o'tkazilgani haqidagi hisobot yetarli emas. Natija o'lchanishi kerak. Masalan, dastur boshida va oxirida o'quvchilarning tish yuvish chastotasi, cho'tka almashtirish muddati, shakarli ichimlik iste'moli, profilaktik ko'rikka borish holati va gigiyena indeksi solishtiriladi. Bunday ma'lumotlar maktab, poliklinika va ota-onalarga qaysi yo'nalish kuchli, qaysi yo'nalish zaifligini ko'rsatadi. Agar bolalar tishni yuvish texnikasini o'rgangan bo'lsa-yu, shakarli ichimlik iste'moli kamaymasa, keyingi bosqich ovqatlanish madaniyatiga qaratiladi. Agar ota-onalar ishtiroki past bo'lsa, ular bilan alohida tushuntirish ishlari olib boriladi. Baholashsiz profilaktika ko'r-ko'rona jarayonga aylanadi.

Ota-onalar bilan ishlashda ayblovchi ohangdan qochish zarur. "Farzandingizning tishi sizning aybingiz bilan yomon" degan mazmundagi gaplar qarshilik uyg'otadi. Uning o'rniga ota-onaga oddiy va bajarilishi mumkin bo'lgan vazifalar berilishi kerak. Masalan, bolaning tish cho'tkasini uch oyda almashtirish, kechqurun tish yuvishni nazorat qilish, shirin ichimlikni maktabga bermaslik, yiliga ikki marta stomatologga olib borish, tish og'riganda og'riq qoldiruvchi bilan cheklanib qolmaslik. Ota-ona nima qilishini aniq bilsa, ishtiroki kuchayadi. Maktab profilaktikasi oilaga qarshi emas, oila bilan birga ishlashi kerak.

Pedagoglarning roli ko'pincha yetarlicha baholanmaydi. O'qituvchi stomatologik davolashni amalga oshirmaydi, lekin u bolalarda tartib, gigiyena va mas'uliyatni kundalik tarbiya orqali mustahkamlaydi. Sinf rahbari haftada bir marta gigiyena eslatmasi berishi, boshlang'ich sinflarda tish yuvish mavzusini rasm, diktant, suhbat yoki kichik loyiha bilan bog'lashi mumkin. Biologiya darslarida ovqat hazm qilish tizimi, mikroblar va salomatlik mavzulari og'iz bo'shlig'i bilan bog'lab tushuntirilsa, bilim hayotiy mazmun oladi. Tarbiya darslarida shaxsiy gigiyena va jamoat salomatligi aloqasi ko'rsatiladi. Demak, maktab profilaktikasi faqat stomatolog keladigan kun bilan cheklanmasligi kerak, u o'quv-tarbiya jarayoniga singishi lozim.

Maktab dasturlarini rivojlantirishda eng kichik, lekin ishlaydigan modelni tanlash maqsadga muvofiq. Juda katta reja tuzib, uni bajarmaslikdan ko'ra, har bir maktabda yilda ikki marta skrining, har chorakda gigiyena mashg'uloti, ota-onalar uchun qisqa tavsiya varaqasi va xavf guruhidagi bolalarni poliklinikaga yo'naltirish tizimi joriy etilsa, real natija beradi. Keyin bu model kengaytirilishi mumkin. Muhimi, dasturda mas'ul shaxs, muddat va baholash mezonini bo'lsin. Shunda maktab profilaktikasi rasmiy tadbir emas, bolalarning kundalik sog'lig'iga ta'sir qiladigan amaliy tizimga aylanadi.

Maktab profilaktikasining uzoq muddatli samarasi katta. Bolalikda shakllangan tish yuvish, shirinlikni nazorat qilish va profilaktik ko'rikka borish odati katta yoshda ham saqlanishi mumkin. Bu nafaqat kariyesni, balki gingivit, parodontit va erta tish yo'qotish xavfini kamaytiradi. Davlat va jamiyat uchun bu davolash xarajatlarining kamayishi, bolalar uchun esa og'riqsiz, ishonchli va sog'lom hayot sifati demakdir. Shu sababli maktab profilaktik dasturlarini ikkinchi darajali tarbiyaviy tadbir sifatida emas, bolalar salomatligiga bevosita ta'sir qiluvchi profilaktik tibbiy mexanizm sifatida baholash kerak.

Gigiyena madaniyatini shakllantirishda ijtimoiy muhit ta'siri kuchli. Agar sinfda sog'lom odatlar qadrlansa, bola ularga moslashadi. Masalan, sinfda suv ichish madaniyati, shirin gazli ichimliklarni kamaytirish, tish yuvish bo'yicha kichik loyihalar va sog'lom tabassum mavzusidagi ijodiy ishlar tashkil qilinsa, gigiyena majburiyat emas, umumiy qadriyatga aylanadi. Bunda bolalarni tish holati bo'yicha kamsitish mutlaqo mumkin emas. Profilaktika uyaltirishga emas, qo'llab-quvvatlashga asoslanishi kerak. Tishi yomon bola kulgiga qolsa, u stomatologik yordamdan yanada qochadi.

Maktab profilaktik dasturlarida raqamli vositalardan ham oqilona foydalanish mumkin. Oddiy elektron eslatmalar, ota-onalar guruhiga yuboriladigan qisqa tavsiyalar, tish yuvish bo'yicha videodarslar, sinf kesimida sog'lom odatlar jadvali

bolalarning qiziqishini oshiradi. Biroq raqamli vosita mazmunni almashtirmasligi kerak. Video ko'rgan bola tishni to'g'ri yuvishni amalda bajarmasa, natija cheklangan bo'ladi. Shuning uchun raqamli materiallar amaliy mashg'ulot, stomatolog ko'rigi va ota-ona nazorati bilan birga ishlatilishi kerak. Eng yaxshi yondashuv ko'rish, bajarish va takrorlash ketma-ketligidir.

XULOSA

Og'iz bo'shlig'i gigiyenasi madaniyatini shakllantirishda maktab profilaktik dasturlari muhim tarbiyaviy va tibbiy ahamiyatga ega. Bolalarda stomatologik kasalliklarning oldini olish faqat klinikada davolash bilan emas, kundalik gigiyenik odatlarni shakllantirish bilan bog'liq. Maktab bu jarayon uchun qulay muhit yaratadi, chunki unda o'quvchi muntazam nazorat, tushuntirish va amaliy mashq orqali sog'lom ko'nikmalarni egallaydi. Profilaktik dasturlar skrining, gigiyenik ta'lim, ota-onalar bilan ishlash, pedagoglar ishtiroki va natijalarni baholashdan iborat bo'lsa, ularning samarasi oshadi. O'zbekiston sharoitida bunday dasturlar ayniqsa hududiy tengsizliklarni kamaytirish, kech murojaat qilishni oldini olish va bolalarda sog'lom stomatologik madaniyatni erta shakllantirish uchun zarur. Maktab profilaktikasi bir martalik tadbir emas, uzluksiz sog'lomlashtirish tizimi sifatida tashkil etilgandagina barqaror natija beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Abdurahmonov A.A., Yusupalixodjayeva S.H. Karies profilaktikasida maktab yoshidagi bolalarda stomatologik tarbiyaning ahamiyati: O'zbekiston va MDH davlatlari tajribasi asosida // Yurt faxri ilmiy-amaliy ko'rik tanlovi materiallari. – Toshkent, 2024. – B. 1–5.
2. Saidova M.M. Kichik maktab yoshidagi bolalarda asosiy stomatologik kasalliklarni oldini olish // Dni molodyx uchyonyx. – Toshkent, 2022. – №4. – B. 336–381.
3. Rajamurodov Z.T., Rajabov A.I., Hayitov S. Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi: darslik. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2013. – 236 b.
4. Maxsudov S.N. Bolalar stomatologiyasi: o'quv qo'llanma. – Toshkent: Yangiyul poligraph service, 2008. – 128 b.
5. Maxsudov S.N., Shukurova G.R. Bolalar stomatologiyasi: o'quv qo'llanma. – Toshkent: NIF MSH, 2020. – 86 b.
6. Stomatologik kasalliklar profilaktikasi: o'quv-uslubiy majmua. – Toshkent: Ziyonet elektron kutubxonasi, 2019. – 72 b.