



## BOLALAR STOMATOLOGIYASIDA KARIESNING OLDINI OLISH STRATEGIYALARI

Toshkent davlat universiteti tibbiyot

Stomatologiya yo'nalishi 2-kurs talabasi

Geldiyorova Gavxar Jumanazar qizi

Ilmiy rahbar: Yuz jag' jarrohligi va Stomatologiya kafedrası

Asistent o'qituvchisi Ashurov Olimjon Dulobovich

[geldiyorovagavhar96@gmail.com](mailto:geldiyorovagavhar96@gmail.com)

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada bolalarda keng tarqalgan tish kariesini oldini olish usullari tahlil qilinadi. Taqdiqotda karies rivojlanishiga tasir etuvchi omillar, jumladan, ovqatlanish odatlari, og'iz gigiyenasi, genetik moyillik va stomatologik profilaktika choralarning samaradorligi ko'rib chiqilgan. Fluorid qo'llanishi, fissur plombalar, shakar iste'molini kamaytirish va erta diagnostikaning kariesini oldini olishdagi ahamiyati ilmiy manbalarga asoslangan holda yuritilgan.

**Kalit so'zlar:** Tish kariesi, bakteriyalar, kariesni rivojlanishi, bolalarda tish gigiyenasi, davolash usullari.

**Аннотация:** В данной статье анализируются методы профилактики широко распространённого кариеса у детей. В исследовании рассматриваются факторы, влияющие на развитие кариеса, включая пищевые привычки, гигиену полости рта, генетическую предрасположенность и эффективность стоматологических профилактических мер. На основе научных источников обсуждаются значение применения фторидов, герметизации фиссур, снижения потребления сахара и ранней диагностики в предотвращении кариеса.



**Ключевые слова:** кариес, бактерии, развитие кариеса, гигиена полости рта у детей, методы лечения.

**Abstract:** This article analyzes the methods of preventing the widespread dental caries in children. The study examines factors influencing the development of caries, including dietary habits, oral hygiene, genetic predisposition, and the effectiveness of preventive dental measures. Based on scientific sources, the importance of fluoride application, fissure sealants, reducing sugar consumption, and early diagnosis in preventing caries is discussed.

**Keywords:** dental caries, bacteria, caries development, oral hygiene in children, treatment methods.

## **KIRISH.**

Bolalar stomatologiyasida kariesning oldini olishda asosiy e'tibor sog'lom ovqatlanish, tishlarni muntazam tozalash va florid bilan davolashga qaratiladi. Shakarli va kislotali mahsulotlar tishlarda bakteriyalarni ko'paytiradi, shuning uchun ular iste'molini cheklash kerak. Bolalar tishlarini ertalab va kechqurun tozalashni o'rganishlari zarur, florli tish pastasi esa tish emalini mustahkamlaydi. Tishlarni muntazam tekshiruvdan o'tkazish orqali kariesni erta aniqlash va davolash mumkin.

### ***Bolalarda kariesni rivojlanish bosqichlari***

Bolalar stomatologiyasida kariesning oldini olish strategiyalari bolalarning tish salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Karies, tishlarda bakteriyalar tomonidan kislotalar ishlab chiqarilishi natijasida emalning shikastlanishi bilan yuzaga keladi. Bolalarda kariesning oldini olish uchun quyidagi asosiy strategiyalarni qo'llash tavsiya etiladi.



Birinchi dan, **sogʻlom ovqatlanish** muhim rol oʻynaydi. Shakar va kislotali oziq-ovqatlar tishlarda bakteriyalarni koʻpaytiradi, bu esa kariesning rivojlanishiga olib keladi. Bolalar uchun sabzavotlar, mevalar, toʻliq donlar va sut mahsulotlarini koʻproq isteʼmol qilish tavsiya etiladi. Shakarli va kislotali ichimliklar, shuningdek, gazli ichimliklarni kamaytirish kerak.

Ikkinchi dan, **muntazam tish tozalash** ham kariesni oldini olishning asosiy vositasidir. Bolalar tishlarini ertalab va kechqurun, ayniqsa ovqatdan keyin tozalashlari zarur. Toʻgʻri tish pastasi, xususan florli tish pastalarini ishlatish emalni mustahkamlashga yordam beradi. Tishlarni tozalashning toʻgʻri texnikasini oʻrgatish, shu jumladan, tilni va tishlar orasini tozalash muhimdir.

Uchinchi bosqichda karies dentindan pulpaga, yaʼni tishning ichki qismlariga yetib boradi. Pulpada nervlar va qon tomirlari mavjud boʻlib, bu bosqichda ogʻriq sezilishi yanada kuchayadi. Tishning ichki qismi yalligʻlanadi, shishlar paydo boʻladi va ogʻriq doimiy boʻladi. Bu bosqichda tishni saqlash uchun stomatologik yordam zarur boʻladi. Agar davolash amalga oshirilmasa, infeksiya tarqalib, boshqa tishlarga yoki sohalarga yoyilishi mumkin. Kariesning soʻnggi bosqichida, tish pulpasi toʻliq nobud boʻladi va infeksiya tishning barcha qismlarini oʻz ichiga oladi. Tishning tashqi qismi boʻshashadi, shishlar kuchayadi va tishning tuzilishi butunlay yoʻqoladi. Bu holatda tishni olib tashlash kerak boʻladi, chunki tishni tiklash imkonsiz boʻladi. Bu bosqichda infeksiyalar butun tanaga tarqalishi mumkin, bu esa jiddiy asoratlarga olib kelishi mumkin.

***Sogʻlom ovqatlanish va dieta*** - Sogʻlom ovqatlanish va dieta bolalar tish salomatligi uchun juda muhimdir. Kariesning rivojlanishi asosan tishlarda shakar va kislotali moddalar bilan birga bakteriyalar bilan reaksiyaga kirishib, emalni shikastlantirishi natijasida yuzaga keladi. Shakarli, kislotali yoki gazli ichimliklar va taomlar tishlarda bu jarayonni tezlashtiradi, shuning uchun ular bolalarga kamroq



berilishi kerak. Bolalarning tish salomatligi uchun eng yaxshi tanlov — sabzavotlar, mevalar, to‘liq donlar, sut va sut mahsulotlaridir. Mevalar va sabzavotlar tarkibidagi vitaminlar va minerallar tishlarning rivojlanishi uchun zarur bo‘lib, ayniqsa kaltsiy va D vitamini tish emalini mustahkamlashga yordam beradi. Shuningdek, mevalar va sabzavotlar o‘zlarining yuqori tolali tarkibi bilan tishlarni tabiiy ravishda tozalashga yordam beradi. Shakarli va kislotali ichimliklar, ayniqsa gazli ichimliklar, tishlarni tez shikastlantiradi va kariesni keltirib chiqaradi. Ular tishlarning emalini yumshatadi va bakteriyalar uchun qulay muhit yaratadi. Shuning uchun, bolalar uchun shirin ichimliklarni cheklash va suv yoki tabiiy mevali sharbatlarga afzallik berish tavsiya etiladi.

### ***Muntazam tish tozalash***

Muntazam tish tozalash – bu faqat estetik jihatdan emas, balki sog‘liqni saqlash nuqtai nazaridan ham juda muhim jarayon. Tishlarni har kuni ikki marta, ertalab va kechqurun tozalash, karies va gingivit kabi og‘iz kasalliklarini oldini olishga yordam beradi. To‘g‘ri tish cho‘tkasi va sifatli tish pastasini tanlash, tishlarni tozalashning samaradorligini oshiradi. Tish pastasida florid moddalarining mavjudligi, tishlarning emalini himoya qilishda muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, tish ipi va og‘iz niqoblaridan foydalanish qoldiq oziq-ovqatlarni olib tashlash va bakteriyalarni kamaytirish uchun zarurdir. Tish tozalashda mukammallikka erishish uchun, tish cho‘tkasini to‘g‘ri uslubda ishlatish ham muhim. Yengil, aylana shaklida harakatlar qilish, tishlarni zarar bermasdan tozalashga yordam beradi. Shuningdek, muntazam stomatologik tekshiruvlardan o‘tish, og‘iz bo‘shlig‘ida yuzaga keladigan muammolarni erta aniqlash imkonini beradi.

Tish tozalashning ahamiyati nafaqat tishlarning sog‘lig‘ida, balki umumiy salomatlikda ham namoyon bo‘ladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, og‘iz bo‘shlig‘idagi bakteriyalar yurak va qon tomir kasalliklariga olib kelishi mumkin.



Shu sababli, tishlarni muntazam tozalash, nafaqat og'iz, balki butun tana sog'lig'ini saqlashda muhim omil hisoblanadi.



### ***Kariesning oldini olish uchun gigiena qoidalari***

**Tishlarni tozalash rejimi:** Bolalar uchun tishlarni ikki marta kuniga, ertalab va kechqurun tozalash muhimdir. Bu nafaqat tishlarni shakllanishidan, balki bakteriyalar va kariesning oldini olishda ham katta ahamiyatga ega. Tozalash uchun yumshoq cho'tkadan foydalanish kerak, chunki bolalar tishlari nozik

va ularni jarohatlashdan saqlanish zarur.

***Tish ipi va og'iz niqoblaridan foydalanish*** - Tish ipi yordamida tishlarning oralaridagi oziq-ovqat qoldiqlarini va bakteriyalarni tozalash kerak. Bu usul muntazam ravishda amalga oshirilsa, karies rivojlanishining oldini olishda juda samarali bo'ladi. Bundan tashqari, og'iz niqoblaridan foydalanish ham og'iz bo'shlig'ini dezinfeksiya qilish va bakteriyalarni yo'qotish uchun foydalidir.

### ***Fluorid bilan tishlarni himoya qilish***

Fluorid tish emalini kuchaytiradi va uning kariesga chidamliligini oshiradi. Bolalarga fluoridli tish pastalaridan foydalanish tavsiya etiladi, shuningdek, stomatologlar tomonidan fluorid bilan davolash ham kariesni oldini olishda samarali hisoblanadi. Fluorid tishlarni himoya qiladi va ularni kariesdan saqlaydi.

### ***Ota-onalar va bolalar uchun tish gigienasi bo'yicha ta'lim.***

Ota-onalar bolalarining tishlariga g'amxo'rlik qilishda muhim rol o'ynaydi, shuning uchun ularni tish gigienasi bo'yicha ta'limlash juda muhim. Bu o'z ichiga



bolalarga tishlarini qanday tozalash kerakligi, qaysi tish pastalarini ishlatish lozimligi, shuningdek, shirinliklar va gazli ichimliklarning tishlarga ta'siri haqida ma'lumot berishni oladi. Ota-onalar bolalariga tishlarini tozalash va muntazam stomatologik tekshiruvlardan o'tishni rag'batlantirishi kerak

***Shifokor va o'qituvchilar bilan hamkorlikda profilaktika dasturlari.***

Shifokorlar va o'qituvchilar bilan hamkorlikda bolalar uchun stomatologik profilaktika dasturlari tashkil qilish zarur. O'qituvchilar darslarda va turli tadbirlarda tish gigienasi bo'yicha ma'lumotlar berishi mumkin. Shuningdek, stomatologlar bolalarga tishlarini qanday saqlash va kariesdan qanday himoya qilish kerakligini tushuntirib, muntazam ravishda tekshiruvlar o'tkazishi kerak. Bu hamkorlik bolalar orasida tish sog'ligini yaxshilash va kariesning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

***Innovatsion texnologiyalar va materiallar:*** Zamonaviy stomatologiya tibbiyotda yangi texnologiyalar va materiallardan foydalanishni talab etadi. Masalan, lazerli tish davolash usullari bolalar uchun zararsiz va og'riqsiz bo'lib, ularning tishlarini minimal zarar bilan davolash imkonini beradi. Yangi materiallar, masalan, remineralizatsiya qilish materiallari yoki tish emalini himoya qilish uchun maxsus qoplamalar, kariesni oldini olishda va bolalar tishlarini saqlashda samarali bo'lishi mumkin

***Motivatsiya va bolalarning qatnashishi:*** Bolalarni muntazam tish tozalashga rag'batlantirish uchun motivatsion yondashuvlar juda muhim. Tish tozalashni bolalar uchun qiziqarli qilish, ularni o'yin shaklida, mukofotlar yoki boshqa rag'batlantirishlar yordamida motivatsiya qilish, bolalar salomatligini yaxshilashga yordam beradi. Tish tozalashni qiziqarli qilish uchun rangli tish cho'tkalaridan yoki o'zlariga yoqadigan tish pastalaridan foydalanish, bolalar orasida yaxshi odatlar



o'rnatishga yordam beradi. Sog'liqni saqlash tashkilotlari va jamiyatni jalb qilish: Kariesning oldini olishda sog'liqni saqlash tizimi va jamiyatni jalb qilish muhimdir. Davlat va xususiy tibbiy tashkilotlar, shuningdek, maktablar va jamiyatlarda tish salomatligi bo'yicha axborot-tushuntirish ishlari olib borilishi kerak. Bolalar va ota-onalar uchun stomatologik ta'lim, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va profilaktik dasturlarni tashkil etish orqali kariesning oldini olish mumkin. Stomatologlar, maktab o'qituvchilari va sog'liqni saqlash mutaxassislari bolalarga tish salomatligini saqlashni o'rgatishda va ular uchun samarali profilaktika dasturlarini ishlab chiqishda muhim rol o'ynaydi.

***Tishlarni muntazam tozalash va gigiena qoidalari:*** Tishlarni muntazam ravishda tozalash, shuningdek, tish ipidan foydalanish bolalar tishlarini kariesdan himoya qilishning eng samarali usullaridan biridir. Bolalar tishlarini tozalashda ikki marta kuniga (ertalab va kechqurun) tish pastasi ishlatish, tish ipi va og'iz yuvish vositalaridan foydalanish tavsiya etiladi. Tishlarni tozalash jarayonini qiziqarli va



bolalar uchun yoqimli qilish uchun o'yin shaklida rag'batlantiruvchi usullarni qo'llash mumkin. Bu bolalarning tish gigienasiga bo'lgan qiziqishini oshiradi

***Fluorid bilan himoya qilish:*** Fluorid tish emalini kuchaytiradi va kariesga chidamliligini oshiradi. Bolalar uchun fluoridli tish pastalarini ishlatish, shuningdek, stomatolog tomonidan fluorid bilan davolash (fluoridli gel yoki laklar) kariesning



oldini olishda juda samarali hisoblanadi. Fluorid bolalarning tishlarini kuchaytiradi va ularga uzoq muddat davomida sog'lom qolishiga yordam beradi

*Innovatsion texnologiyalar va materiallar:* Zamonaviy stomatologiya tibbiyotda yangi texnologiyalar va materiallardan foydalanishni talab etadi. Masalan, lazerli tish davolash usullari bolalar uchun zararsiz va og'riqsiz bo'lib, ularning tishlarini minimal zarar bilan davolash imkonini beradi. Yangi materiallar, masalan, remineralizatsiya qilish materiallari yoki tish emalini himoya qilish uchun maxsus qoplamalar, kariesni oldini olishda va bolalar tishlarini saqlashda samarali bo'lishi mumkin

### **Bolalarda kariesning rivojlanish bosqichlari va belgilari**

<b>Bosqich</b>	<b>Tavsifi</b>	<b>Asosiy belgilar</b>	<b>Tavsiya etiladigan choralar</b>
I bosqich – Emal darajasidagi dog'	Tish sirtida oq yoki jigarrang dog' paydo bo'ladi	Og'riqsiz, faqat vizual o'zgarishlar	Florid bilan davolash, gigienani yaxshilash
II bosqich – Emalning yemirilishi	Emal ostiga zarar yetadi	Sovuqqa sezuvchanlik, vizual kavsharlik	Fissur plombasi, yuzaki plombalash
III bosqich – Dentin zararlanishi	Karies dentinga yetadi, chuqur kavshar	Ovqat chayqashda og'riq, sezuvchanlik ortishi	Tish tozalash, plombalash
IV bosqich – Pulpa darajasidagi karies	Tishning nerv qismi yallig'lanadi	Kuchli og'riq, shish, yiring	Endodontik davolash (nervni olib tashlash)
V bosqich – Tishning to'liq yemirilishi	Infeksiya ildizlarga o'tadi	Og'riq doimiy, shish, infeksiya	Tishni olib tashlash yoki protezlash



**Izoh:** Ushbu jadval stomatologik tekshiruvlar davomida bolalarda karies bosqichini aniqlashda muhim klinik ko'rsatkichlar sifatida foydalaniladi.

### **XULOSA**

Bolalar stomatologiyasida kariesning oldini olishda to'g'ri tish gigienasi va muntazam stomatologik tekshiruvlarning ahamiyati juda katta. Kariesning oldini olish uchun bolalar va ota-onalarga tishlarni tozalash, tish ipidan foydalanish va fluorid bilan himoya qilish kabi gigiena qoidalarini o'rgatish zarur. Shuningdek, bolalar uchun stomatologik ta'limni kengaytirish, ota-onalar va o'qituvchilar bilan hamkorlikda profilaktika dasturlarini amalga oshirish, bolalarda tish salomatligini yaxshilashga yordam beradi. Tishlarni muntazam ravishda tozalash va stomatologga tashrif buyurish bolalar orasida kariesni kamaytirish va ularning umumiy og'iz salomatligini mustahkamlashga olib keladi. Shu bilan birga, stomatologlar, o'qituvchilar va ota-onalar o'rtasidagi samarali hamkorlik bolalar salomatligi va stomatologik ta'limni yanada yaxshilashda muhim rol o'ynaydi.

### **FOYDALANADIGAN ADABIYOTLAR::**

1. "Essential Dental Public Health" (2019) David M. Richa Buyuk Britaniyad David M. Richards
2. Tashkent Stomatology Research Institute. (2021). Tish kariyesi va uning profilaktikasi. Toshkent: Toshkent Medical Publishing.
3. Ibragimov Sh. Muxamedov R. Bolalar stomatologiyasi. Toshkent: 2020
4. Featherstone J.B.A "the Science and Practice of Caries Prevention"- Journal of the American Dental Association (JADA) 2000.