



ISSN (E): 2181-4570

TISHLAR SOG'LOMLIGIDA MISVOKNING O'RNI*Suyunova Aziza Xidir qizi, Eshkaraev Sadridin Choriyevich**Termiz iqtisodiyot va servis universiteti, e-mail: esadir_74@rambler.ru***Annotatsiya**

Ushbu maqolada bolalar tishlarining sog'lomligini ta'minlash, tish kasalliklarining oldini olishda misvok ishlatishning samaradorligi bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar bayon qilingan. Xususan misvok tutishning ijobiy va salbiy tomonlari, misvok tutishda sanitariya-gigena qoidalariga amal qilish kerakligi va misvokning tishni nima sababdan mustahkamlashi va tish kasalliklariga qarshi kurashish mexanizmi tasdiqlangan.

Kalit so'zlar: misvok, arok daraxti, tish, tish salomatligi, tish kasalliklari, sanitariya-gigena qoidalari, stomatologiya.

Kirish. Misvok-tishni samarali oqartiradigan, jilosini saqdaydigan va sog'lom qiladigan eng ajoyib vosita. Odamlar ko'p asrlardan beri tish pastasi o'rniga ana shu tabiiy vositadan foydalanib kelganlar. Arok (botanik nomlanishi *Salvadora Persica*) deb ataladigan daraxtdan sindirib olingan kichik novdaga misvok deyiladi. O'sha shoxchanning bir tarafidan pusti archilib tish tozalashda qo'llaniladi [1].

2003-yil olimlar misvok bilan tish cho'tkalarini solishtirib o'rganganda misvokning tish cho'tkasidan foydali ekani ayon bo'ldi. Xalqaro sog'liqni saqlash tashkiloti Xalqaro konsensus ma'ruzasida 1986 va 2000 yillarda misvoqdan foydalanishni tavsiya etdi va buning natijasida misvokning foydali jixatlarini o'rganish yuzasidan jiddiy tadqiqot ishlari olib borildi [2].

Misvok arok daraxtidan tashqari zaytun va yontok daraxtlaridan ham olinadi. Tishni tozalash uchun sindirib olingan shoxchanning po'sti 5-10 mm.o'lchamda archiladi va tolalarga ajralishi uchun chaynaladi. Misvok tishning yorilishi, dot bo'lishi, tosh yig'ilishi va emalining yemirilishini tish pastalaridan samarali himoya kiladi. Misvok tish milkini mustaxkamlaydi va kariesning oldini oladi [3].

Metod. Misvok tish og'rig'ining kuchayib ketishiga karshilik qiladi va kariesning rivojlanishiga yo'l qo'ymaydi. Misvok yallig'lanish va bakteriyaga qarshilik kiladi va nojo'ya ta'sirlar qilmaydi. Misvok Og'izda xushbuy xid paydo qiladi. Misvokdan muttasil foydalanish xisobiga Og'iz bo'shlig'ida ajoyib mikroflora xosil bo'ladi. Misvoq Og'izdagi noxush xidni bartaraf qiladi va ta'm bilish kobiliyatni yaxshilaydi (ta'm biluvchi reseptorlarning sezgiriligini oshiradi). Misvoq xotirani





yaxshilaydi. Misvoq bosh og'rig'ini davolaydi (Buning sababi shundaki, misvoq quloq, ko'z, burun, til va xalkum kabi biologik faol nuqtalarga ta'sir qilib, ularning ishlash rejimini me'yoriga keltiradi) [4].

Misvoqdan doimiy ravishda foydalanib yurgan kishining yuzi nurli buladi. Tishni oqartiradi. Ko'rish qobiliyatini yaxshilaydi. Ovqatning yaxshi xazm bo'lishiga yordam beradi. Ovozning tiniq chiqishiga xissa kushadi. Misvoq ishlatgan kishiga tish pastasining aslo keragi yo'k, chunki misvoqning tarkibida tishning nixoyatda sifatli tozalaydigan moddalar bor. "Misvok" suzi arab tilida "J" uzagidan yasalgan. "Savk" so'zi turlanganda "tozalamok," "ishqalamoq" ma'nolarini bildiradi. Misvoq arok [5] daraxtining shoxi bulib, u bilan tishlarni tozalanadi. Misvoq tutishda o'izning pokizaligi va inson salomatligiga ko'p foydasi bor.

Islom dinida og'iz va tishlarni pok tutishga katta axamiyat qaratilgan. Og'iz bo'shlig'i va tish oralarida ovqat koldikdari mavjud bo'lishi sog'lik uchun xavf tug'diruvchi bakteriyalarning avj olishiga, bu esa o'z navbatida og'izning xidlanishi, tishlarning chirishi, tuz yig'ilib, tish toshlari paydo bo'lishi va ichki a'zolarning kasallanishiga sabab buladi. Tishga e'tibor bermaslik tufayli kuyidagi kassalliklar kelib chiqadi:

Tish kariesi - tishning (qurtlashi) qattiq to'qimalarini buliq shaklida defekt xosil qilib yemirilishi.

Pulpit (Pulpitis) - tishni qon bilan ta'minlaydigan qon tomirlari va nerv tolalarining yallig'lanishi.

Peridontit - tish ildizi pardasi va unga yaqin joylashgan tuqimalarning yallitlanishi.

Tish toshlarining paydo bo'lishi.

Tish va og'iz kasallanishi tufayli boshqa a'zolarida paydo bo'ladigan kasalliklar: Gastrit (Gastritis) - oshqozon shilliq qavatining yallitlanishi.

Tishlarning chirishi va yiringlashi tufayli ko'z to'rpardalari yallig'lanishi.

Faringit (Pharyngitis) - yutqining(tomoq shilliq qavati) yallig'lanishi.

Tishdagi bakteriyalar tish ildizlari orqali miya bilan bog'lik, bo'lgan gaymor bushlig'i va kon tomirlariga o'tib, bosh miya yallitlanishi, miya shishi va boshqa miya kasalliklarini keltirib

Misvok tolalarida yomon xidni kesuvchi – xushbo'ylantiruvchi, kichik yaralarni davolovchi, tishdagi sariq, qora ranglarni va toshlarni ketqazib yaltiratuvchi moddalar





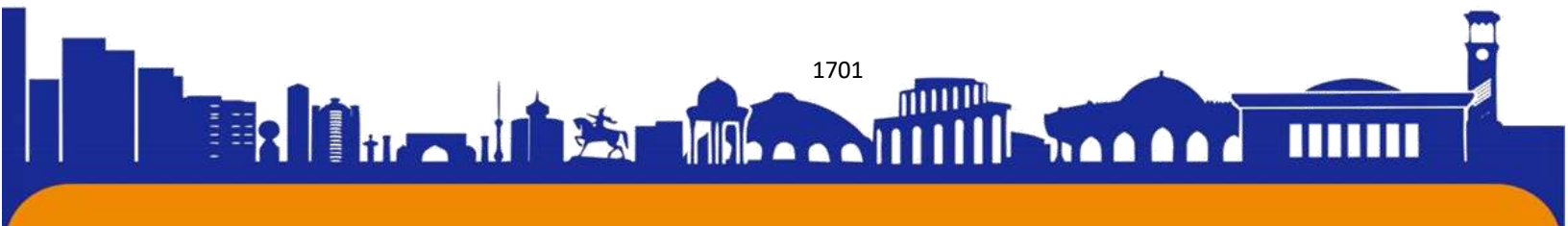
bor. Doktor Zofir Attor aytadi: “Arok daraxti tarkibida karbonat kislotasining natriyli tuzi bor. Bu modda ko'pincha tishlarni muolaja qilish uchun ishlatiladigan maxsus tish pastalariga ko'shiladi. Buni Amerika stomatologiya uyushmasi ham e'tirof etgan”. Doktor Saloxiddin Xanafiy tadqiqot va tajribalardan so'ng arok daraxtida oltingugurt, xlor, kal'siy, temir moddasi, fosfat va shakar moddasi va boshqa ko'plab moddalar borligini aniqladi. Uning ta'kidlashicha, quruq misvokka Karaganda namlangan misvok foydaliroqdir [6].

Germaniyaning Rostok universiteti bakteriyalar instituti rektori doktor Rudot g'arblik sayyoxlardan birining arab davlatlariga qilgan sayoxati xaqidagi kitobni o'kib qoladi. Unda muallif arablarning yigirmanchi asrda ham hamon tish tozalash uchun daraxt chupi (misvoq) ishlatishini qoloqlik belgisi sifatida ishlatishini qoloqlik belgisi sifatida masxaraomuz tarzda yozgan edi. Doktor Rudot bu kitobni o'qigach, o'ylanib qoldi va bir dasta misvokni olib uning sirlarini urganishga kirishdi. U aytadi: “Misvoq ustida tadqiqot olib borib, dastlab bir bo'lagini maydalab tuydim va uni namladim. So'ngra nam kukunni bakteriyalar ustiga tashladim. Natijada u bakteriyalarga xuddi penisillindek ta'sir kildi. Arablarning nam misvoq ishlatishida katta xikmat bor. Chunki, quruk, misvok ishlatilsa, bakteriyalarga karshi moddalar ijobiy ta'sir qilmaydi. Agar quruq xolatda ishlatilsa ham so'laklar namlash vazifasini bajarishi mumkin” [7].

Mutaxassislar misvoqni bir sutka mobaynida ishlatgandan so'ng ishlagan kismini kesib tashlashni va yangi qismidan foydalanishni tavsiya qiladilar. Bunda yangi qismi tolalarini biroz titib, quruq bo'lsa, namlab ishlatiladi.

Misvoqni tishlarning chetiga va oziq tishlarning ustki kismida, shuningdek, tishning orqa qismida ham yurgizish kerak. Ushbu jarayonni o'ng ozik yurgizish kerak. Ushbu jarayonni o'ng oziq tishlardan boshlab, keyin o'rta tishlarga, undan keyin esa chap tomondagi tishlarga o'tish kerak” [8].

Misvoqni har qanday ehtiyoj tushgan vaqtlarda, ovqatlangandan so'ng, xususan, o'tkir xidli taomlarni iste'mol qilgandan keyin, uzoq sukut kilib turganda yoki ko'p gapirgandan so'ng og'iz xidlanganda, uyqudan avval, uyg'onganda ishlatiladi. Riyoz universiteti tadqiqotchilari misvok tarkibida xushbo'ylantiruvchi va antibakterial moddalarning mavjudligini qayd etganlar. Misvokdagi vitamin S milk qonashini oldini oladi. Misvoqning tish pastasidan ustunlik jixatlaridan biri - uni doimo xamyonda olib yurish va har qanday vaqtda ishlatish mumkin. Uni ishlatish uchun suv bo'lishi shart





emas. Chunki, so'lak suv vazifasini bajaradi. Misvoqning o'ziga xos ta'mi so'lak ajralib chiqishini yaxshilaydi [9].

Demak, misvoq ishlatishdagi xikmatlardan biri bu – og'iz va tishlarni tozalab xushbuylantirish, turli bakteriyalarni yo'q, qilib, kasalliklarni bartaraf etishdir. Shuningdek, tamaki va nos chekishga muhtalo bo'lgan kishilarning mazkur illatlardan oson qutulishida misvoq katta yordam beradi [10].

Tajriba qismi. Arok daraxti Sinay yarim oroli, Sudan, Sharqiy Xindiston, Saudiya Arabistoni, Yaman va Afrikada o'sadi.

Misvoqning 7 ming yil oldin ishlatila boshlangani aniqlangan Misvoqning xususiyatlari quyidagicha ta'riflangan:

„Ularning antibakterial ta'siri hamda tish emali shakllanishi va faolligini nazorat qilishdan tashqari, tishlarni tozalash uchun tabiiy tish cho'tkasi sifatida samarali ishlatilishi mumkin. Bunday tayoqchalar samarali, arzon va keng tarqalgan bo'lib, ko'plab tibbiy xususiyatlarni o'z ichiga oladi.

Misvoqni bukmasdan to'g'ri tutmoq, jimjilok, barmoq yo'g'onligida, bir qarich uzunlikda bulishi mustaxabdir. Misvoqning uzunligi ishlatishning boshlanishida bir qarich bo'lmog'i kerak. Keyinchalik kalta bo'lib kolishi zarar qilmaydi. Bunda odatdagi qarich e'tiborlidir.

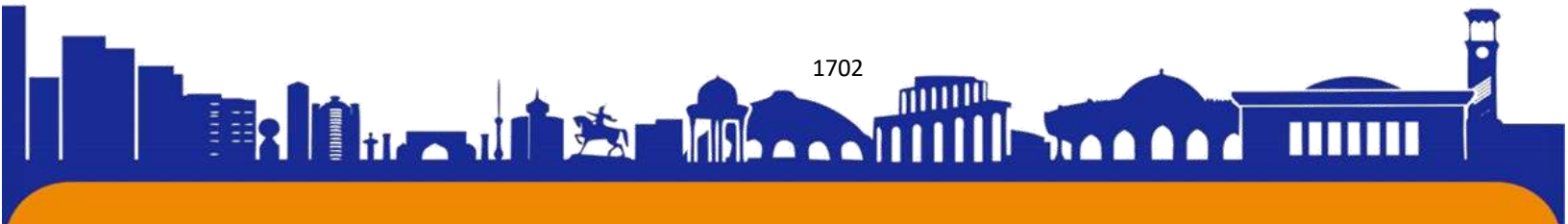
Bo'yiga emas, eni (yoni) tarafi bilan misvoqni ishlatadi. Chunki, uzunasiga misvok ishlatish tish milklariga jaroxat yetkazadi. "al- G'aznaviy" kitobida bo'yiga xam yoniga xam ishlataveradi, deyilgan. Yotib olib misvoq ishlatmaydi. Zero, u taloqning kattalashib ketishiga olib keladi. Uni kafti bilan xovuchlab xam tutmaydi. Chunki, u bavo'sir kasalligini paydo qiladi. Ishlatib bo'lgandan so'ng uni yuvib qo'yiladi.

Misvok ishlatish soch-soqolning oqarishini kechiktiradi, ko'z nurini kuchaytiradi. Eng yaxshi foydasi o'limdan boshqa kasalliklarga shifo bo'lishidir.

Misvok haqida:

Arok daraxti shoxchalaridan olinadigan misvok haqiqatdan ham shifobaxsh, foydali, zarur tish (og'iz) tozalash vositasidir ulullohdan

Bunday tayoqlar qadim zamoniardan beri qo'llanilib kelinmoqda va bizning davrimizgacha sharqda mashhurligini yo'qotmagan. Tozalash uchun tayoq tarkibida rang beruvchi moddalar, atirlar yoki boshqa kimyoviy moddalar mavjud emas. Bu 100% tabiiy mahsulot - faqat o'simlikning ildizi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti uni





1986 yilda ishlatishni tavsiya qilgan. Tadqiqotlarga ko'ra, tish go'shti kasalligini oldini olish nuqtai nazaridan misvaq bilan tozalash tish pastalari bilan tozalashdan afzalroqdir.

Misvaq (Sivak) - bu tishlarni tozalash va ular tishlarini tozalash, oziq-ovqat qoldiqlarini olib tashlash, blyashka tozalash uchun foydalanadigan narsalar. (Arabcha) Umuman olganda, misvaq (sivak) tushunchasi daraxt tuguniga, novdasiga yoki ildiziga, shuningdek, tish go'shtini massaj qiladigan va tishlarni tozalaydigan boshqa narsalarga nisbatan qo'llaniladi. Turli xil imlovlar mavjud: misvak, mesvak, meshvak, sivak, sevak, misvak, misvak, mesvak, misvak, meshvak, mefaka, sivak, tikak. Misvaq sifatida turli xil daraxtlarning ildizi yoki novdalaridan foydalanish mumkin: xantal daraxti (arak), neem daraxti, zaytun daraxti, apelsin daraxti va boshqalar. U yangi va quruq holda ishlatiladi. Misvaq (sivak) tishlarni tozalashi va oqartirishi, oziq-ovqat qoldiqlarini olib tashlashi, tish go'shtini massaj qilishi, tilni tozalashi mumkin va tish cho'tkasi va tish pastasi kabi an'anaviy og'iz gigienasi vositasidan samaraliroq.

Salvadora Persica o'simlikining yangi ildizlari og'iz gigienasi uchun eng samarali hisoblandi. Bu Peelu daraxti deb ham ataladigan novdalar va idizlarning tolali tuzilishiga ega. O'sishning asosiy mamlakati - Pokiston. Shuningdek, u Afrika, Markaziy va Janubi- Sharqiy Osiyoda o'sadi. O'simlikning ildizi novdalar bilan taqqoslaganda, tishlarini yuvish uchun ko'proq mos keladi, chunki ular yumshoqroq va ko'proq foydali moddalarni o'z ichiga oladi.

Salvador forsining ildizi tish va og'iz uchun foydali bo'lgan 25 dan ortiq tabiiy moddalarni o'z ichiga oladi: kaltsiy, kremniy dioksid, natriy bikarbonat (soda), tanin kislotalari (taninlar), sellyuloza, efir moylari, xantal yog'i, aromatik qatronlar, ftor, alkaloidlar, mineral tuzlar, benzil izosiyanat, oltingugurt birikmalari, b-sitosterol, S vitamini, saponinlar, flavonoidlar, trimetilamin, xloridlar va boshqalar.

Salvador Fors ildizidan tishlarni tozalash uchun tayoq tolali tuzilishga ega. Agar siz tayoq uchini ho'llasangiz, uni 5-10 mm dan tozalang va tish bilan chaynasangiz, unda yog'och tolalar cho'tkaga aylanadi. Ushbu cho'tka tishlarni oziq- ovqat qoldiqlari va blyashka bilan tozalash uchun qulay. Ko'p miqdorda bioaktiv modda cho'tkaga aylanadi. Ushbu cho'tka tishlarni oziq- ovqat qoldiqlari va blyashka bilan tozalash uchun qulay. Ko'p miqdorda bioaktiv moddalar tarkibida natija ta'minlanadi: toza va sog'lom tish, kuchli tish go'shti.



**Asosiy xususiyatlar.**

Misvoq ovqat qoldiqlarini tozalaydi, nafasni tetiklashtiradi, yomon hidni ketkazadi, tish va tish go'shtini mustahkamlaydi.

Zavod tarkibidagi yog'lar tishlarni blyashkadan tozalaydi va tish toshlarini olib tashlaydi. Rangni yo'qotish komponentlari tish emalidagi dog 'va dog'larni yo'q qiladi, kremniy moddalari tishlarni oqartiradi. Kaltsiy tish emalining remineralizatsiyasini ta'minlaydi.

Ushbu daraxtning ekstrakti patogen floraga ta'sirida triklosan va xlorheksidin kabi antibakterial va antikar moddalariga o'xshaydi, ammo ulardan farqli o'laroq, foydali florani bostirmaydi. Misvaqdan foydalangandan so'ng patogen bakteriyalar soni 75% gacha kamayishi va ta'sir ishlatilgan paytdan boshlab 2 kun davom etishi klinik jihatdan aniqlangan. Staphylococcus aureus o'sishini bostiradi. Candida albicans-ga qarshi samarali.

Misvoq kattalar va bolalardagi tish kariesiga antibakterial va antikar moddalariga o'xshaydi, ammo ulardan farqli o'laroq, foydali florani bostirmaydi. Tarkibida bo'lgan ftor tufayli kasallikning oldini olish va davolash ham ta'minlanadi. Tarkibida tanin borligi tufayli tish go'shtining qon ketishini va yallig'lanishini kamaytiradi. Trimetilamin tarkibida yallig'lanishni yumshatadi va yangi tishlarning chiqishini osonlashtiradi. Antibakterial xususiyati tufayli tish go'shti va periodontal kasalliklarning oldini olish va davolashda samarali hisoblanadi. Tish og'rig'ini kamaytiradi

Misvaq ko'rishni yaxshilaydi, vokal kordlariga foydali ta'sir ko'rsatadi, oshqozonda ovqat hazm qilish jarayonini kuchaytiradi, organizmdagi sustlikni yo'q qiladi, odamning umumiy ohangini ko'taradi va chekishdan xalos bo'lishga yordam beradi.

Asosiy afzalliklari:

Misvoq tozalovchi tayog'i 100% tabiiy, ekologik toza mahsulot, faqat o'simlikning ildizi. Misvoq tozalovchi tayoqchasida natriy lauril sulfat, parabenlar, propilen glikol, benzil spirt, bo'yoqlar, atirlar va boshqa zararli moddalar mavjud emas. Misvoq tozalovchi tayog'i yallig'lanishga qarshi va antibakterial xususiyatlarga ega, nojo'ya ta'sirlarsiz. Misvoq tozalovchi tayoq ko'pgina tish pastalariga qaraganda samaraliroq bo'lib, tishlarni blyashka, emal dog'laridan tozalaydi, tish toshlarini olib tashlaydi va tishlarni oqartiradi. Misvoq tozalovchi tayoq, og'iz bo'shlig'ining optimal





mikroflorasini uzoq vaqt davomida saqlab turish tufayli tishlarni kamroq yuvish imkonini beradi. Misvakni tozalash uchun tayoq butunlay biologik parchalanadi va atrof muhitni ifloslantirmaydi.

Foydali ta'sirlar:

yallig'lanishga qarshi Antibakterial qo'ziqorinlarga qarshi og'riq qoldiruvchi vosita emalni remineralizatsiya qilish tosh o'sishini to'xtatish Og'iz bo'shlig'i kasalliklarini oldini olish muammosi insoniyat paydo bo'lishining birinchi asrlaridan boshlab duch keldi. Bugun biz tishlarning etishmasligi uchun implantlarni o'rnatamiz va ajdodlarimiz yashagan davrda bu yo'qotish o'rnini bosgan. Va odamlar ularni himoya qiladigan tishlarni tozalash vositalarini taklif qilishdi. Pokiston, Eron va Shimoliy Afrikada o'sayotgan Salvador Fors daraxtining shoxlari yallig'lanishga qarshi ta'sirga ega ekanligini kim va qachon birinchi bo'lib aniqladilar.

Tabiiy "cho'tka" (boshqa nomi sivak) - zamonaviy tozalash moslamalarining foydali fazilatlarini bilan taqqoslanadigan afzalliklarga ega. O'zingiz uchun hakam: Misvoq tarkibida yallig'lanishga qarshi va antiseptik moddalar mavjud bo'lib, ularning mavjudligi tishlarga xamir yoki kukun surtishni keraksiz qiladi.

"Plyuslar" qatoriga quyidagilar kiradi:

ftor;

taninlar;

flavonoidlar;

alkaloidlar;

xushbo'y qatronlar; efir moylari.

Xulosa. Misvoq tarkibida kremniy dioksidi mavjud bo'lib, u tishlarni oqartiradi. Bu emalga zarar bermasdan sodir bo'ladi, afsuski, stomatologik idorada professional oqartirishdan keyin bemorlar buni sezadilar. Silikon pigmentatsiyani yo'q qiladi va yumshoq qatlamlarga qarshi kurashadi.

Oddiy Osiyo o'simliklari filialining bir qismi bo'lgan kamtarona tayoq arzon va juda ko'p afzalliklarga ega, shuning uchun ko'pchiligimiz uni sotib olish haqida o'ylash vaqti keldi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

[2] Хайсамий. Мажмаъуз завоид. Китобут таҳорат. 1/135.





ISSN (E): 2181-4570

[3] Саййид Муҳаммад Абдуннабий. Ассиҳатул баданияту лил инсан байна таъалимил ислам ва тавжиҳати муназзамиттис сиҳҳатил оламияти. – Қоҳира.: Дарус салом, 2013. -Б 81.

[4] Абу Усома Муҳйиддин. Ас-сивак байнат тибби ваш шариа. Мактабатул хидматил ҳадисия. – Жидда.: 1994. -Б 23.

[5] Мисвак. Нашрга тайёрловчи таржимон Қ. Исмоилов. – Т.: Адабиёт учкунлари, 2015. -Б 21.

[6] Муҳаммад ибн Исмоил ал-Бухорий. Саҳихул Бухорий. – Байрут.: Дару ибн Касир. Китабут таманний. 6/2645. 2813-ҳадис.

[7] Муҳаммад ибн Исо Абу Исо ат-Термизий. Суану Термизий. Дару ихёит турсил арабий. - Байрут.:

Китобут таҳорат. 1/220. 253-ҳадис

[8] Абу Закариё Яҳё ибн Шараф ибн Муррий ан-Нававий. Шархун Нававий аъла саҳиҳи Муслим. Дару ихяит турсил арабий. – Байрут.: хиж. 1410. 3/135

[9] Имом Насоий. Суан Насоий. 3/212. 1623-ҳадис.

[10] Саййид Муҳаммад Абдуннабий. Ассиҳатул баданияту лил инсан байна таъалимил ислам ва тавжиҳати муназзамиттис сиҳҳатил оламияти. – Қоҳира.: Дарус салом, 2013. -Б 86

