

Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th November - 2024

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

OG‘IZ BO‘SHLIG‘IDA UCHRAYDIGAN KASALLIKLARNI OLDINI OLISH

Masharipova Nasiba Ataboyevna

Xorazm viloyati Toshkent Davlat Tibbiyot Akademiyasi Urganch filiali
Stomatologiya fakulteti assistenti

Doshanova Asem

5-kurs talabasi

Og‘iz bo‘shlig‘ining sog‘lig‘i inson organizmining umumiy holati uchun muhim ahamiyatga ega. Og‘iz bo‘shlig‘idagi kasalliklar, masalan, karies, gingivit va periodontit, ko‘p uchraydi va agar vaqtida oldi olinmasa, jiddiy asoratlarga olib kelishi mumkin. Bu kasalliklar odatda noto‘g‘ri gigiyena, noto‘g‘ri ovqatlanish va zararli odatlar natijasida rivojlanadi.

Gigiyenaga e’tibor

Tishlarni kuniga ikki marta to‘g‘ri usulda yuvish va tishlar orasini muntazam tozalash (floss ishlatish) kasalliklarning oldini olishning eng samarali usullaridan biridir. Fluoridli tish pastalaridan foydalanish tish emalini mustahkamlaydi va karies xavfini kamaytiradi. Shuningdek, bakteriyalarni yo‘q qilish uchun antiseptik og‘iz chayqash vositalarini qo‘llash tavsiya etiladi.

Ovqatlanish va turmush tarzi

Shirin va kraxmalli mahsulotlarning ko‘p iste’moli tish emalini yemiruvchi kislotalar hosil qiluvchi bakteriyalarning rivojlanishiga sabab bo‘ladi. Ratsionga kaltsiy, vitamin C va D moddalari boy oziq-ovqatlarni kiritish tish va milklar salomatligini yaxshilaydi. Tamaki va alkogol iste’moli esa nafaqat tishlarning zararlanishiga, balki og‘iz bo‘shlig‘i saratoni rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Davriy tibbiy ko‘riklar

Tish shifokoriga muntazam murojaat qilish og‘iz bo‘shlig‘i kasalliklarining oldini olishda muhim o‘rin tutadi. Professional tozalash usullari orqali to‘planib qolgan qattiq dental toshlarni bartaraf qilish va kasalliklarning erta bosqichda aniqlanishi mumkin. Davriy ko‘riklar orqali shifokor karies yoki milk kasalliklari boshlanganini aniqlab, tegishli davolashni boshlaydi.



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th November - 2024

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

Jamoatchilik salomatligi tashabbuslari

Suv ta'minotiga ftor qo'shish kabi tashabbuslar tish chirishini kamaytirishga katta hissa qo'shadi. Maktablar va jamoalarda o'tkaziladigan ta'lim dasturlari odamlarga gigiyena qoidalarini o'rgatadi va amaliy bilimlarni oshiradi.

Xulosa

Og'iz bo'shlig'i kasalliklarini oldini olish uchun har tomonlama yondashuv zarur. Har kuni gigiyena qoidalariga rioya qilish, sog'lom ovqatlanish va zararli odatlardan voz kechish asosiy omillardir. Shuningdek, tish shifokoriga muntazam tashrif buyurish va professional maslahat olish og'iz bo'shlig'ining uzoq muddat sog'lom bo'lishini ta'minlaydi. Jamoatchilik orasida ta'lim va sog'liqni saqlash dasturlarini kuchaytirish orqali, og'iz bo'shlig'i bilan bog'liq muammolarni kamaytirish mumkin. Shu bilan birga, har bir inson sog'lig'iga mas'uliyat bilan yondashib, zarur profilaktika choralarini o'z vaqtida amalga oshirishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Harris, R. (2006). Preventive Dentistry: A Modern Approach. Oxford University Press, Oxford.
2. Bishara, S. E. (2011). Textbook of Orthodontics. Elsevier, St. Louis, MO.
3. Genco, R. J., & Borgnakke, W. S. (2013). Risk Factors for Periodontal Disease. Periodontology 2000, 62(1), 59–94.
4. Chapple, I. L., & Van der Weijden, F. (2014). Prevention of Periodontal Disease: An Overview. Journal of Clinical Periodontology, 41(S15), S30–S35.
5. Kassebaum, N. J., et al. (2017). Global Burden of Oral Conditions in 1990-2010: A Systematic Analysis. Journal of Dental Research, 96(4), 411–423.
6. Petersen, P. E. (2015). The World Health Organization's Global Oral Health Programme: A Public Health Approach to Oral Health. Bulletin of the World Health Organization, 93, 539–540.
7. Siddiqi, A., & Zafar, S. (2019). Oral Health in Developing Countries: Epidemiology and Prevention. Springer, Cham.

