

*Raxmonova Shoxsanom Raxim qizi*  
*Farg'ona Jamoat Salomatligi Tibbiyot Insituti*  
[sh.raxmonova1994@gmail.com](mailto:sh.raxmonova1994@gmail.com)

## KARIES KASSALIGINI OLDINI OLIISH YO'LLARI

**Annotatsiya:** Prezidentimiz rahnamoligida yosh avlodning sog'lom va barkamol voyaga yetishi, zamon talablari darajasida yuqori o'rinlarda alohida e'tibor va g'amxo'rlik ko'rsatilib kelmoqda. Shu boisdan hozirgi vaqtda zararli oziq moddalarning, murakab organik moddalarning ko'payishi, maishiy texnika kimyoviy tarkibi og'iz bo'shlig'i mikrobiologiyasiga jiddiy ta'sir etadi va tish kariesining ko'payishiga sabab bo'ladi. Hozirgi vaqtda uning oldini olish tish kariesini davolashdan ko'ra muhimroqdir.

**Kalit so'zlar:** tish kariesi, profilaktika, ftor, emal, bakteriya.

**Annotation:** Under the leadership of the President, special attention and care is being paid to the healthy and well-rounded growth of the young generation, at the level of modern requirements. Therefore, at present, the increase of harmful nutrients, complex organic substances, the chemical composition of household appliances seriously affects the microbiology of the oral cavity and causes an increase in dental caries. Currently, its prevention is more important than the treatment of dental caries.

**Key words:** dental caries, prevention, fluorine, enamel, bacteria.

**Materiallar va usullar:** mavzu bo'yicha Scopus, Web of science, Google academy va boshqa ilmiy adabiyot manbalarida chop etilgan maqolalarni o'rganish va taxlillash asosida.

**Dolzarbli:** Tish kariesi stomatologiyaning muhim muammosi bo'lib, nazariy jihatdan juda qiziqarli va amaliy jihatdan juda muhimdir. KARIES – insoniyat orasida eng keng tarqalgan kasallik bo'lib, 95% odamlarda uchraydi. Caries-lotincha chirish so'zidan olingan. Karies – tish emalining zararlanishi natijasida uning qattiq to'qimalarida kechuvchi murakkab, sekin kechuvchi patologik jarayon bo'lib, og'iz bo'shlig'i bakteriyalari, asosan Streptococcus mutans va Streptococcus sanguis tomonidan chaqiriladi. JSST statistikasiga ko'ra karies turli mamlakatlarda va turli irqalar orasida 80 % dan 98 % gacha insonlarda uchraydi. So'ngi ikki yil davomida kasallik bolalar orasida keng tarqalib bormoqda, ayniqsa iqtisodiy jihatdan rivojlanmagan mamlakatlarda istiqomat qiluvchi aholida karies kasalligininig turli xil darajada uchrashi kuzatilgan. Jahon stomatologiya amaliyotida tish kasalliklarining oldini olish, asoratlarini davolashdan ko'ra 20 barobarga arzonroqqa tushishi isbotlangan. Shunday ekan, biz karies kasalligini oldini olish, ya'ni karies sabablarini yo'q qilishni o'rganib chiqamiz.

Olingan ma'lumotlarga ko'ra ftorid kaltsiy mikrokristallari emal yuzasida hosil bo'lgandan so'ng ular kaltsiy fosfat va oqsil molekulasiga o'raladi (qoplanadi). Kaltsiy fosfat hamda oqsil moddasi doimo so'lak tarkibida mavjud bo'ladi. Fosfat ionlari kaltsiy ftorid kristallarining faollik markazlariga adsorbsiyalanib ftorgidroksiapatit mineral birikmasini hosil qiladi. Organizmga ftor moddasining uzluksiz ravishda oz oz miqdorda kirib turishi (tish pastasi tarkibida) emal qavatning ftor bilan taminlab uning kariesga nisbatan turg'inlik muvozanatini saqlab turishda imkon yaratadi. Ftor birikmalarining tizimli (endogen) qo'llanilishi - suvda, tuzda, sutda, tabletka va tomchilar yordamida iste'mol qilishdir. Ftoridlar karies profilaktikasida o'zining ikki xil yo'nalishidagi ta'siri bilan o'rin tutadi:

1-emalga ta'siri

2- tish karashlaridagi bakterialarga ta'sir ko'rsatadi.

Ftor tishlarni remineralizatsiyasini kuchaytiradi va tish strukturasi mustahkamlab, tishning tashqi qismini kamroq yemirilishiga olib keladi. U kislotaga xosil bo'lishini kamaytirib, bakteriya metabolizimini va o'z navbatida demeneralizatsiyani ham pasaytiradi. Ftor tishlarga ichimlik suvi orqali (sistemali 24 qo'llash) yoki to'g'ridan-to'g'ri, masalan tish pastasi bilan tishning yuzasiga surkash (mahalliy qo'llash)

orqali kiradi. Ichimlik suvida ftor miqdori kam bo'lsa (0,7 ml/gr dan kam), uning miqdorini normaga etkazish, tishlarda karies kasalligi mavjud bo'lsa, frotlangan suvlar uchun tavsiya etiladi. Ichimlik suvidagi ftorning miqdori 0,7 ml/gr dan 1,2 ml/gr gacha bo'lishi, karies profilaktikasi uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi. Bolalarda doimiy tish kariesini oldini olishda tabletka va tomchilarning 60 % gacha samaradorligi haqida xabar berilgan. Olib borilgan tadqiqotlar natijasida natriy florid tabletkalari bilan kariesning oldini olish maktab o'quvchilarining karies intensivligi 31,4% ga kamaydi. 3 yil davomida kariesning oldini olish uchun natriy frorid tabletkasi yordamida tish tozalashning muntazam ravishda nazorat qilmasdan kariyes reduksiyasi 61,5% ga, tish tozalash nazorati bilan 76,9% ni tashkil etgan. Suvni ftorlash bu klinik samaradorligi eng foydali va arzon profilaktika usuli bo'lib qolmoqda: kariyes reduksiyasi sut tishlarida 50%ga,doimiy tishlarda 50-75% 5 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan bolalarda aniqlanadi. 2.5 yil davomida 9 yoshli maktab o'quvchilarini nazorat qilganda frorlangan tuz doimiy ravishda iste'mol qilish natijasida doimiy tishlarning karies reduksiya intensivligi 62% ni tashkil etgan. Ma'lumotlariga ko'ra ftorlangan sut qabul qilinganidan 15 daqiqadan so'ng so'lakda ftor ioni kontsentratsiyasi oshadi va u 2 soat davomida saqlanib qoladi. Bundan tashqari, W.H. Arnold et in vitro tomonidan olib borilgan tadqiqoti ftorli sutning himoya xususiyatlariga ega ekanligini va tish emalining demineralizatsiyasini qilishga yordam berishini aniqlagan. Kariesga qarshi oziqlanishda ikkita omil muhimdir:

-oziq-ovqatning to'g'ri tanlanganligi

-uglevodni me'yorda iste'mol qilish

kuniga 3—4 mahal ovqatlanigan vaqtda ratsionda to'rtta asosiy guruh oziq-ovqatlar — non, sut, go'sht, sabzavot va mevalar bo'lishi. Mineral moddalar, kalsiy, ftor va vitaminlarga bo'lgan talab bolaning o'sish vaqtida, kasallik bilan og'rigan vaqtda, onaning homiladorlik va undan keyingi vaqtda ortadi. Bu moddalar tabletka shaklida, ovqat ratsioniga qo'shimcha tarzda berilishi ham mumkin.Ovqat ratsionida vitaminlar, oqsil moddalar va mikroelementlar har doim ham bo'lishi lozim. Tishlarimiz uchun eng muhimi kalsiy tishlarning o'sishi va saqlanishi uchun xizmat qiladi. Kalsiy sut mahsulotlari (sut, tvorog,pishloq)da ko'p bo'ladi. Sutkalik kalsiyga bo'lgan muhtojlik taxminan 1000 mg ga teng bo'ladi. Go'sht va baliq mahsulotlariga kelsak, ular tushlik vaqtida 100 gr miqdorida bo'lishi kerak. Bolalarga bir kunda 500—1000 mg, kattalarga 800—900 mg kalsiy iste'mol qilish tavsiya etiladi. Vitamin D ning kundalik normasi emiziladigan bolalar uchun 10 mkg va kattalar uchun 5 mkg ni tashkil etadi. tishlarning remineralizatsiyasini kuchaytiradi va tish strukturasi mustahkamlab, tishning tashqi qismining kamroq yemirilishiga olib keladi. U kislota hosil bo'lishini kamaytirib, bakteriya metabolizimini va o'z navbatida, demeneralizatsiyani ham pasaytiradi. Ichimlik suvidagi ftorning miqdori 0,7 ml/g dan 1,2 ml/g gacha bo'lishi, kariyes profilaktikasi uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi. Xozirgi kunga kelib karies kasalligining oldini olish bo'yicha umumiy va mahalliy profilaktika choratadbirlari ishlab chiqish katta ahamiyat kasb etmoqda.

**Xulosa:** O'rganilgan ma'lumotlardan kelib chiqib, kariesni davolagandan ko'ra uni oldini olish moddiy va manaviy jihatdan inson uchun foydali. Sog'liq insonga berilgan eng katta ne'matdir. Kasalliklarning sabablari va ularni oldini olishni bilish har bir insonning burchidir. Kariesni oldini olishga kirishgan ekanmiz, og'iz bo'shlig'i gigiyenasiga amal qilishimiz, to'g'ri ovqatlanishimiz, bundan tashqari, tish mustahkamligini ta'minlovchi vitamin va kerakli moddalar bo'lgan mahsulotlarni yoki preparatlarni iste'mol qilishimiz, zararli mahsulotlar va odatlardan voz kechishimiz, va albatta har olti oyda stomotolog ko'rigidan o'tishimiz lozim.

#### Adabiyotlar:

1. Karies kasalligi. J.A.Rizayev, A.S.Kubayev
2. <https://e-library.sammu.uz/uz/viewpdf/J6yNvvlvbbIGQ>
3. O.Ye. BEKJANOVA S. X. YUSUPALIKHODJAEVA U. A. SHUKUROVA
4. <https://uz.wikipedia.org/wiki/Kariyes>