

OG‘IZ BO‘SHLIG‘I GIGIYENASI VOSITALARI – AFZALLIKLARI VA KAMCHILIKLARI.

Madumarova Muhabbatxon Makkambayevna

Xo‘jaobod Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi

Stomatologiya fani o‘qituvchisi.

Tishlarni sog‘lom va baquvvat saqlash uchun ularni kuniga ikki marta tozalash, tish ipidan foydalanish va yiliga ikki marta stomatolog ko‘rigidan o‘tish juda muhimdir. Bu borada tishlarni qanday pasta bilan yuvishning ham ahamiyati bormi? Shifokorlar fikricha, tish pastalaridagi ba‘zi ingredientlar tishlarga zarar yetkazishi va stomatolog bilan uchrashuvni tezlashtirishi mumkin. Tish pastasi tarkibiga ko‘ra qandaylaridan foydalanish va qaysilaridan voz kechish haqida gaplashamiz.

Ftor

Tish pastasining eng keng tarqalgan tarkibiy qismidir. Ma‘lumki, kariyesning oldini olish va tish emalini mustahkamlashdagi asosiy birikma ftoridlar hisoblanadi. Deyarli barcha zamonaviy tish pastalarida ftor yoki ftorli natriy qo‘llaniladi.

Ushbu tarkibiy qism qanchalik xavfsiz?

Bu sog‘lom tishlarga ega bo‘lganlar uchun foydali, albatta. Ammo tishlarda kariyes allaqachon boshlangan bo‘lsa, tish pastasi tarkibidagi ftor kasallikning tezroq rivojlanishiga yordam beradi. Agar tishlaringizda shunday muammolar bo‘lsa, ftorsiz tish pastasidan foydalanganingiz ma‘qul.

Kaliy nitrat

Tarkibida kaliy nitrat bo‘lgan tish pastalari yuqori ta‘sirchan tishlarga ega odamlar uchun tavsiya etiladi: kaliy nitrat emal sezgirligini kamaytiradi. Bunday natijaga erishish uchun tish pastasidan bir necha hafta, hatto oylab foydalanish lozim.

Ushbu tarkibiy qism qanchalik xavfsiz?

2012-yildagi kichik tadqiqotlar kaliy nitratining emal sezgirligini kamaytirish samaradorligini tasdiqlagan. Ammo sizda bu kabi muammo bo‘lmasa, bunday pastani ishlatmang: kaliysiz tish pastalarining aksariyati tishlarni kariyesdan kaliyli pastaga nisbatan yaxshiroq himoya qiladi.

Kalsiy karbonat

Kalsiy karbonat oqartiruvchi tish pastalarining asosiy tarkibiy qismlaridan biridir. Yaponiyalik mutaxassislar tomonidan 2019-yilda o‘tkazilgan kichik tadqiqot shuni tasdiqladiki, tarkibida kalsiy karbonat bo‘lgan pastalar tish emalidagi dog‘larni kamaytiradi.

Ushbu tarkibiy qism qanchalik xavfsiz?

Kalsiy karbonat charxlash xususiyatiga ega, shuning uchun u tish emali mustahkam bo‘lganlargagina tavsiya qilinadi. Tishingiz sezuvchan bo‘lmasa ham, bunday pastalardan ehtiyotkorlik bilan foydalangan ma’qul. Bunday holatlarda qattiq tukli tish cho‘tkalarini ishlatmang.

Laurilsulfat natriy

Ushbu ingredient, asosan, ko‘pik hosil qilib, tish pastasidan ko‘proq foydalanish imkonini beradi. *Ammo bu qanchalik xavfsiz?*

Afsuski, tarkibida laurilsulfat natriy bo‘lgan tish pastalarini ishlatish natijasida og‘iz yarasi, qizarish, shishish va yumshoq to‘qimalar shikastlanishi kabi nojo‘ya ta’sirlar kuzatilishi mumkin.

Faollashgan uglerod

Tish pastalarini oqartirishda ishlatiladigan yana bir asosiy tarkibiy qism. Afsuski, 2017-yilda o‘tkazilgan tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, tarkibida ko‘mir bo‘lgan tish pastalarining xavfsizligi va samaradorligini qo‘llab-quvvatlash uchun yetarli klinik ma’lumotlar aniqlanmagan. Shunday ekan, qordek oppoq tabassum uchun xavfsizroq vositani tanlagan ma’qul.

Tish pastasi haqida qiziqarli faktlar

Biz har kuni ishlatadigan tish pastasi tishlarimiz uchun asosiy vosita hisoblanadi. U faqat tozalash vositasigina bo‘lib qolmay, balki uning biz bilmagan boshqa vazifalari ham bor. Shu kunga qadar stamatologlardan qaysi tish pastasidan foydalanish kerakligi haqida ko‘p so‘rashgan, ammo haligacha bu borada aniq bir to‘xtamga kelinmagan. Ko‘plab mutaxassislarning fikricha, tishlarning toza va o‘z rangini yo‘qotmasligi uchun aniq bir turdagi tish pastasi kerak emas. Buning asosiy sababi biz ishlatadigan tish pastasining unchalik katta ta’siri yo‘q.

1. Aslida, tish pastasi faqat kosmetik mahsulot hisoblanib, u tishingizni oqartirmaydi, balki og‘zingizdagi noxush hidlarni yo‘qotadi. Chunki tish pastasi tarkibida faqat noxush hidlarni yo‘qotadigan moddalar bor, lekin unda tishlarni tozalaydigan ingredientlar yo‘q, shuning uchun ham tishlar yuvilgandan keyin ham ba’zi bir bakteriyalar tishlarda qolib ketishi mumkin.

2. Yuqorida aytilgandek, biz qanchalik ko‘p tish pastasini ishlatganimiz bilan tishlarimiz biz o‘ylaganchalik toza bo‘lmaydi. Agar e’tibor beradigan bo‘lsak, reklamalarda tish pastasi ko‘p surilganligini ko‘ramiz, lekin bu faqatgina odamlarni isrofgarchilikka undaydi.

3. ADA (Amerika stomatologik assotsiatsiyasi) rasmiy veb-saytida ham hattoki tish pastasiga bag'ishlangan bo'lim mavjud, ammo unda tishlarni tozalash haqida hech qanday ma'lumot yo'q. To'g'ri, ba'zi bir tadqiqotlarga ko'ra, tish pastasi tarkibida emalning mustahkamligiga hissa qo'shadigan florid mavjud, ammo og'iz bo'shlig'ining tozaligi va gigiyenasiga ta'sir ko'rsatadigan hech nima yo'q.

4. Ko'pgina tish pastasi tarkibida quyidagilar bor:

- emalni mustahkamlash uchun ftor;
- tish pastasining ko'piklanishi uchun natriy lauril sulfat;
- tishlarning yaraqlashi uchun kremniy, kalsiy karbonat kabi moddalar;
- og'iz orqali yuqadigan infeksiyalarga qarshi triclosan, ammo bu modda endokrin tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Ko'mir va bentonit gili - tishlarni parvarish qilish uchun kerakli miqdordagi moddalarni o'z ichiga oladi, shu bilan birga og'zimizdagi bakteriyalarni o'ldiradi. Bu turdagi tabiiy yo'ldagi tishlarni tozalovchilardan, masalan, ko'mirdan foydalanishni ko'pchilik xohlamaydi, shuning uchun ham ularga bu turdagi tish pastalari eng muqobil tanlovdir.

Tish yuvish pastasini to'g'ri tanlash uchun nimalarga e'tibor berish kerak?

Tishlar sog'lom, tabassum go'zal bo'lishi va og'izdan badbo'y hid anqimasligi uchun doimiy ravishda tish yuvish pastalaridan foydalanish muhim. Ammo istalgan natijaga erishish uchun ko'r-ko'rona xarid qilmaslik, muhim jihatlarga e'tibor qaratish [darkor](#).

Tish yuvish pastasining tanlanishiga turli omillar: hidi, rangi va hatto o'ram dizayni ham ta'sir qilishi mumkin. Ammo aksariyat hollarda biz eng asosiy funksional mezonga ahamiyat bermaymiz. Tish yuvish pastalari aslini olganda og'iz bo'shlig'i gigiyenasini saqlash uchun mo'ljallangan, ammo shu bilan birga shifobaxsh va profilaktik ta'sir ko'rsatishi ham mumkin. Bugungi kunda har biri o'ziga xos xususiyatga ega bo'lgan va tarkibida muayyan elementlar mavjud bo'lgan ko'plab tish yuvish pastalarini topish mumkin. Tanlov qilishdan avval stomatolog bilan maslahatlashgan ma'qul. Ko'rikdan keyin shifokor tish va milklaringiz qanday ahvolda ekanini aniqlab, zaruriy choralarni tanlaydi. Ammo sizni aynan nima sizni bezovta qilayotganini aniq bilgan taqdiringizda ushbu vositani mustaqil ravishda ham tanlasangiz bo'ladi.

Gigiyenik tish yuvish pastasi

Gigiyenik tish yuvish pastasi tish va milklarida yaqqol muammo bo'lmaganlar uchun to'g'ri keladi. Tarkibida davolash xususiyatiga ega bo'lgan komponentlar bo'lgan bu kabi vositalar og'iz bo'shlig'i va tishlarni tozalaydi, ularning yaltirashiga hissa qo'shadi. Har kuni foydalanish uchun mo'ljallangan mazkur tish yuvish pastalari tarkibida karbonat kalsiy, glitserin, natriy tuzi, lurilsulfat natriy, suv, shuningdek, konservantlar mavjud bo'ladi.

Profilaktik-davolovchi tish pastalari

Profilaktik-davolovchi tish pastalari tish to‘qimalari, periodont yoki og‘iz bo‘shlig‘ining shilliq qavatiga ta‘sir qiladi. Mazkur vositalar gigiyenik pastalar bilan solishtirganda bir nechta xususiyatlarga ega hisoblanadi. Ular orasida yallig‘lanishga qarshi xususiyatga ega bo‘lgan, tinchlantiradigan va mustahkamlovchi biologik faol qo‘shimchalar, ekstraktlar, o‘simliklar, ferment va tuzlar bor.

Antiseptik xususiyatga ega tish yuvish pastalari

Shifokor og‘iz bo‘shlig‘i, paradont hujayralarida yaqqol muammolar ko‘zga tashlanishini aniqlasa, tarkibida antiseptik, fermentlar va mineral elementlar bor bo‘lgan yallig‘lanishga qarshi, vitaminlar, antioksidant va shifobaxsh giyoh bor pastalardan foydalanishni tavsiya qiladi. Ushbu komponentlar tabiiy moddalar almashinuvini tiklash, milklardagi muammolar, og‘iz hidlanishini bartaraf qilib, hujayralar regeneratsiyasini jadallashtiradi. Moychechak, marmarak va yashil choy ekstraktleri yallig‘lanishning oldini olishi unga barham berishi mumkin.

Oqartiruvchi tish yuvish pastasi

Shifokorlar tishdagi tosh va pigmentlardan shikoyat qilayotgan bemorlarga “abraziv”, ya’ni oqartiruvchi tish yuvish vositalarini tavsiya qiladi. Bunday pastalar tish yuzasidagi bakteriya va pigmentatsiyalarni mexanik yo‘q qilish orqali samara beradi. Ichimlik sodasi, dengiz tuzi va kremniy dioksidi ham oqartiruvchi xususiyatga ega hisoblanadi. Tish emaliga jiddiy zarar yetkazishi mumkinligi sababli esa bunday tish pastalaridan har kuni foydalanmaslik kerak. Ulardan haftada 1-2 marta foydalanishning o‘zi kifoya.



Tish cho‘tkasi

Tish choʻtkasi tish va tish milki yuzasidan yumshoq choʻkmalar, oziq-ovqat qoldiqlarini tozalash uchun asosiy vositadir. Odatda tish pastasi bilan birga qoʻllaniladi.

Tish choʻtkalari turli shakllarda va oʻlchamlarda boʻladi. Koʻpgina stomatologlar yumshoq tish choʻtkasidan foydalanishni tavsiya qiladilar, chunki qattiq choʻtkali tish choʻtkalari tish emaliga zarar yetkazishi, natijada tish milki yalligʻlanishi mumkin.

Tish choʻtkasining yuzasi turli oʻlchamdagi va qattqlikdagi sintetik yoki tabiiy tolalardan iborat boʻlib, ularning ustiga tish pastasi yoki kukun qoʻllanishi mumkin. Ishlatish yuzasi tutqichga oʻrnatiladi, odatda plastik, bu ogʻizning yetish qiyin boʻlgan joylarini tozalashni osonlashtiradi.

Tish pastasidagi koʻplab keng tarqalgan va samarali ingredientlar yuqori dozalarda yutib yuborilsa, zararli boʻlib, ularni tupurish kerak boʻlganligi sababli, choʻtka bilan yuvish koʻpincha oshxona yoki hammomda amalga oshiriladi, bu yerda qolgan qoldiqlarni olib tashlash uchun choʻtkani yuvib tashlash va keyin quritish mumkin. Mikroblarning oʻsishi uchun ideal sharoitlarni kamaytirish, mogʻorlashning oldini olish maqsadida toza holatda va toza joyda saqlanishi kerak.

Dastlab faqat ogʻiz gigiyenasi vositasi sifatida foydalanish uchun moʻljallangan tish choʻtkasi nozik tozalash vositasi sifatida ham ishlatilgan. Bu koʻplab anʼanaviy tozalagichlar erisha olmaydigan kichik joylarni tozalash imkonini beruvchi koʻplab kichik iplar bilan bogʻliq. Birgina Amerika Qoʻshma Shtatlarida har yili 1 milliarddan ortiq tish choʻtkalari axlatxonaga tashlanadi

Ogʻiz boʻshligʻi gigiyenasi uzoq tarixga ega, bu [arxeologik](#) qazishmalar bilan tasdiqlangan. Tishlarni tozalash uchun turli xil asboblari (daraxt shoxlari, qushlarning patlari, hayvonlarning suyaklari, jayra ignalari va boshqalar) ishlatilgan.

Qadimgi misrliklar choʻp yoki novdalardan tish choʻtkalarini yasaganlar, baʼzan ularga mato boʻlaklari ham birlashtirilgan .

Klassik koʻrinishdagi tish choʻtkasi 1498-yilda [Xitoyda](#) ishlab chiqarilganligi haqida dalillar mavjud.

[Kiev Rusida](#) tishlar [eman choʻtkalari bilan](#) tozalangan. Bunday choʻtkalarning analoglari „misvok“ boʻlishi mumkin („nim“ va "arok" daraxtining shoxlaridan). Musulmonlarning eʼtiqodiga koʻra, arok daraxti shoxlarining uchlari Muhammad s.a.v tomonidan milodiy VII asr boshlarida tishlarini yuvish uchun ishlatilgan.

Tish choʻtkalarini ishlab chiqarish 1780-yilda ingliz William Addis. 1770-yilda qoʻzgʻolonni boshlagani uchun qamoqqa tashlanganidan soʻng, Addis tish choʻtkasini yasadi. U asos solgan kompaniya, Wisdom Toothbrushes hali ham mavjud .

1938-yil 24-fevralda [Oral-B](#) choʻtkasini chiqardi, u hayvonlarning choʻtkalarini sintetik [neylon](#) tolalar bilan almashtirdi.

Birinchi elektr tish choʻtkasi [Broxodent](#) 1959-yilda [Squibb pharmaceutical](#) tomonidan taqdim etilgan.

Choʻtkalar qattiqlikning uch darajasiga boʻlinadi: „yumshoq“, „oʻrta“, „qattiq“. Qattiq choʻtkalar olinadigan [protezlarni](#) tozalash uchun moʻljallangan. „Oʻrta“ qattiqlikdagi tish choʻtkalari koʻpchilik tomonidan foydalanish uchun maqbuldir. Bolalar tish choʻtkalari faqat „yumshoq“ qilib tayyorlanadi.

Optimal choʻtka sozlamalari

1. Choʻtkasi butalaridagi sintetik tolalar burmalardan xoli boʻlishi va uchlari yumaloq boʻlishi kerak (tish milking shikastlanishi, tirnash xususiyati va qon ketishining oldini olish uchun).
2. Choʻtkaning dastasi qoʻlda mahkam ushlab turilishi kerak (tish milki va tishlarga shikast yetkazmaslik uchun).

Elektr choʻtkasi.

Birinchi elektr tish choʻtkasi 1939-yilda [Shveytsariyada](#) ishlab chiqilgan, ammo elektr tish choʻtkasi faqat 1960-yillarda Broxodent brendi ostida sotila boshlagan. 1961-yilda [General Electric](#) bozorga yuqoriga va *pastga* qarab simsiz, qayta zaryadlanuvchi elektr choʻtkasini taqdim etdi.

1987-yilda uyda foydalanish uchun birinchi *aylanadigan* choʻtka Interplak paydo boʻldi. Hozirgi vaqtda ushbu modelning koʻplab variantlari mavjud. Tozalash uchun tebranish va [ultratovush](#) ishlatadigan modellar mavjud

Tishlarni tozalash.

Ovqatdan keyin kuniga ikki marta tishlarini yuvish tavsiya etiladi. Asosiy gigiyenik protsedura — bu yotishdan oldin tishlarni kechqurun yuvish, chunki kun davomida hosil boʻlgan olib tashlanmagan blyashka va oziq-ovqat bakteriyalarning tez koʻpayishiga va natijada kariesning rivojlanishiga va tish goʻshtining yalligʻlanishiga yordam beradi. Bemorning tish shifokori kabinetiga tashrifi paytida tish shifokori yoki hamshira ularga tishlarini choʻtkalashning toʻgʻri usulini koʻrsatishi mumkin.

Saqlash va xizmat muddati.

Foydalanishdan keyin choʻtkani iliq suvda yuvish kerak.. Ish qismi yuqoriga qarab tik holatda saqlang. Choʻtkani yopiq idishlarda doimiy saqlash tavsiya etilmaydi.

Choʻtkani eskirganligi sababli yangisiga almashtirish tavsiya etiladi, lekin kamida 3 oyda bir marta boʻlishi kerak.

Infeksiyalarni yuqtirish xavfi ortishi sababli bir xil tish choʻtkasini bir necha kishiga qoʻllash tavsiya etilmaydi. Shuningdek, turli odamlar tomonidan ishlatiladigan choʻtkalarni alohida saqlang.





Asosiy adabiyotlar

1. M.V.Bekmetov, F.Sh.Fayzullayev. «Ortopedik stomatologiya» Toshkent, Abu Ali Ibn Sino nashriyoti, 2002.
2. S.Ye.Kubayev, M.T.Hamidov “Olinmaydigan tish protezlarini tayyorlash”. Toshkent. “Ilm Ziyο”. 2007.
3. X.I.Israilov, R.N.Nigmatov, N.L.Xabilov “Ortopedik stomatologiya” Toshkent, “Ilm Ziyο”, 2011 yil

Internet saytlar

1. www.dental-revue.ru
2. dental-technic.info
3. ya-stomatolog.ru
4. www.Lexuz.uz
5. ziyo.net
6. protezi-zubov.ru
7. www.medbook.net.ru
8. <https://minzdrav.uz>
9. www.med