



UDK: 616.31-083:613.4

**OG'IZ BO'SHLIG'INING MALAKALI GIGIYENASI — STOMATOLOGIK
KASALLIKLAR PROFILAKTIKASI VA UMUMIY SALOMATLIKNING ASOSIY
OMILI SIFATIDA**

Bo'ronov Jaloliddin Normurod o'g'li

Osiyo Xalqaro Universiteti, Stomatologiya yo'nalishi, 3-bosqich talabasi

Teshayeva Nozigul Hamidullayevna

Ilmiy rahbar:

Annotatsiya: Ushbu ilmiy maqolada og'iz bo'shlig'ining malakali gigiyenasi, uning zamonaviy stomatologiyadagi o'rni, tish va parodont kasalliklarining oldini olishdagi samaradorligi tizimli ravishda tahlil qilingan. Tadqiqot davomida og'iz bo'shlig'i mikrobiomasi, biofilm (tish karashi) hosil bo'lish mexanizmlari va ularning tish emaliga ko'rsatadigan destruktiv ta'siri o'rganilgan. Maqolada asosiy va qo'shimcha gigiyena vositalarining (tish cho'tkalari, pastalar, flosslar, irrigatorlar, chayqash suyuqliklari) qiyosiy tavsifi berilgan. Shuningdek, aholi o'rtasida uchrashadigan tipik gigiyenik xatolar va stomatologik poliklinikalarda o'tkaziladigan professional tozalash bosqichlari batafsil yoritilgan. Tadqiqot natijalari og'iz bo'shlig'i gigiyenasiga individual va professional yondashuv patologiyalar xavfini tubdan kamaytirishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: og'iz bo'shlig'i gigiyenasi, karies profilaktikasi, tish karashi, parodontit, tish cho'tkasi, tish iplari, irrigator, professional tozalash, stomatologik salomatlik.

Abstract: This scientific article systematically analyzes the proficient hygiene of the oral cavity, its role in modern dentistry, and its effectiveness in preventing dental and periodontal diseases. During the study, the oral microbiome, the mechanisms of biofilm (dental plaque) formation, and their destructive effects on tooth enamel were investigated. The article provides a comparative description of primary and secondary hygiene products (toothbrushes, toothpastes, dental floss, irrigators, mouthwashes). Furthermore, typical hygiene mistakes among the population and the stages of professional dental cleaning performed in clinics are covered in detail. The results demonstrate that a combined individual and professional approach to oral hygiene fundamentally reduces the risk of dental pathologies.

Keywords: oral hygiene, caries prophylaxis, dental plaque, periodontitis, toothbrush, dental floss, irrigator, professional cleaning, dental health.

KIRISH

Hozirgi zamon tibbiyotining eng dolzarb vazifalaridan biri kasalliklarni davolash emas, balki ularning oldini olish — profilaktika hisoblanadi. Stomatologiya sohasida ham ushbu tamoyil birlamchi o'rinda turadi. Og'iz bo'shlig'i inson organizmining tashqi muhit bilan bog'lanuvchi asosiy darvozasi bo'lib, u yerda murakkab anatomik, fiziologik va mikrobiologik jarayonlar kechadi. Sog'lom tishlar va parodont to'qimalari nafaqat ovqatni



"INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2026"

mexanik maydalash va nutq shakllanishida ishtirok etadi, balki insonning estetik qiyofasi hamda ruhiy xotirjamligini ham ta'minlaydi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining (JSST) global hisobotlariga ko'ra, tish kariesi va uning asoratlari hamda parodont patologiyalari yer yuzi aholisi o'rtasida eng ko'p tarqalgan surunkali kasalliklar ro'yxatida yetakchilik qilmoqda. Kattalar o'rtasida ushbu ko'rsatkich deyarli 90-95% ni tashkil etadi. Eng achinarlisi, ushbu patologiyalar yosharib bormoqda va maktab yoshidagi bolalarda ham karies jadalligi yuqoriligicha qolmoqda. Ko'plab ilmiy tadqiqotlar shuni isbotlaydiki, stomatologik kasalliklarning asosiy etiologik omili — og'iz bo'shlig'ida to'planib qoladigan patogen mikroorganizmlar va ularning hayot faoliyati mahsuloti bo'lgan tish karashlaridir. Og'iz bo'shlig'ining yetarli darajada tozalanmasligi natijasida hosil bo'ladigan biofilm tish emalini yemiruvchi kislotalar ajratib chiqaradi va milk to'qimalarida yallig'lanish jarayonlarini keltirib chiqaradi.

Og'iz bo'shlig'ining malakali gigiyenasi deganda faqatgina tish cho'tkasi bilan mexanik harakatlar bajarish emas, balki tibbiy jihatdan asoslangan, har bir shaxsning individual xususiyatlariga (tishlar holati, parodont chuqurligi, emal tuzilishi, shilliq qavat) moslashtirilgan to'liq parvarish majmuasi tushuniladi. Ushbu ilmiy maqolada og'iz bo'shlig'i gigiyenasini to'g'ri tashkil etish, zamonaviy vositalardan oqilona foydalanish va profilaktik chora-tadbirlarning samaradorligini oshirish masalalari tahlil qilinadi.

2. TADQIQOT METODOLOGIYASI VA MATERIALLARI

Ushbu tadqiqot ishi doirasida Osiyo Xalqaro Universiteti stomatologiya klinikasi va yetakchi stomatologik adabiyotlar ma'lumotlari o'rganildi. Tadqiqot metodologiyasi o'tgan 10 yil davomida og'iz bo'shlig'i gigiyenasi vositalarining (an'anaviy va zamonaviy) samaradorligi bo'yicha o'tkazilgan klinik tadqiqotlar natijalarini qiyosiy tahlil qilishga asoslangan. Shuningdek, aholi o'rtasida tish parvarishi madaniyatini aniqlash maqsadida turli yosh guruhlaridagi bemorlar o'rtasida o'tkazilgan anonim so'rovnomalar natijalari ko'rib chiqildi. Mikroorganizmlarning tish emaliga ta'sir qilish mexanizmlari biokimyoviy va mikrobiologik nuqtai nazardan baholandi. Olingan ma'lumotlar asosida og'iz bo'shlig'i gigiyenasini optimallashtirish bo'yicha klinik tavsiyalar majmuasi ishlab chiqildi.

3. OG'IZ BO'SHLIG'I MIKROBIOMASI VA BIOFILM HOSIL BO'LISHI

Og'iz bo'shlig'i inson organizmidagi eng boy va xilma-xil mikrobiomaga ega bo'lgan ekotizimlardan biridir. Bu yerda 700 dan ortiq turdagi bakteriyalar, zamburug'lar va viruslar hayot kechiradi. Oddiy sharoitda ushbu mikroorganizmlar saprofit holatda bo'lib, himoya funksiyasini bajaradi. Biroq, gigiyena qoidalariga rioya qilinmaganda, bir necha soat ichida tish yuzasida glikoproteinlar va so'lak oqsillaridan iborat pellicula (yupqa parda) hosil bo'ladi. Ushbu pardaga dastlabki patogen bakteriyalar (asosan Streptococcus mutans va Streptococcus sanguis) yopishadi.

Bakteriyalar ko'payishi natijasida ular o'z atrofida maxsus matritsa — biofilm hosil qiladi. Biofilm ichidagi mikroorganizmlar tashqi ta'sirlarga va antibakterial vositalarga o'ta chidamli bo'ladi. Agar tish karashlari 24-48 soat davomida mexanik ravishda tozalanmasa,



"INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2026"

uning tarkibidagi uglevodlar (ayniqsa, saxaroza) bakteriyalar tomonidan fermentatsiyaga uchraydi va sut kislotasi hosil bo'ladi. Kislotasi muhitining pH darajasi 5.5 dan pastga tushganda, tish emalining demineralizatsiyasi (kalsiy va fosfor ionlarining yuvilib ketishi) boshlanadi. Bu jarayon esa kariesning boshlang'ich bosqichidir. Agar jarayon davom etsa, tish karashi so'lak tarkibidagi minerallar hisobiga qattiqlashadi va tish toshlariga (tartar) aylanadi. Tish toshlari esa milk osti va milk usti to'qimalarini mexanik jarohatlab, parodontit va gingivit kasalliklarini keltirib chiqaradi.

4. INDIVIDUAL GIGIYENA VOSITALARINING QIYOSIY TAHLILI

Malakali individual gigiyena to'g'ri tanlangan vositalar majmuasiga tayanadi. Zamonaviy stomatologiyada gigiyena vositalari ikki katta guruhga bo'linadi: asosiy va qo'shimcha vositalar.

Asosiy vositalarga tish cho'tkalari va tish pastalari kiradi. Tish cho'tkalari ishchi qismining tuklari qattiqligiga ko'ra 5 turga bo'linadi, biroq klinik amaliyotda asosan uch tasi qo'llaniladi: Soft (yumshoq — milklar qonaganda va bolalarda), Medium (o'rtacha — sog'lom kattalarda) va Hard (qattiq — ortodontik konstruksiyalar bo'lganda shifokor tavsiyasi bilan). Cho'tka tuklari sun'iy toladan (neyloondan) bo'lishi shart, chunki tabiiy tuklarda bakteriyalar ko'payishi uchun g'ovaklar mavjud bo'ladi. Tish pastalari esa gigiyenik va davolash-profilaktik turlarga ajratiladi. Davolash-profilaktik pastalar tarkibida fluoridlar (tin, natriy, aminofloridlar) emalni remineralizatsiya qilish uchun, kalsiy birikmalari esa tishni mustahkamlash uchun qo'shiladi. Shuningdek, milk yallig'lanishiga qarshi o'simlik ekstraktlari (romashka, adaçayı, po'stloq) qo'shilgan pastalar ham keng qo'llaniladi.

Qo'shimcha gigiyena vositalarining ahamiyati:

1. Tish iplari (Flosslar): Tishlarning proksimal (yon) yuzalari tish cho'tkasi yetib bormaydigan eng xavfli sohalar hisoblanadi. Flosslar ovqat qoldiqlari va tish karashlarini kontakt yuzalardan tozalashning yagona samarali mexanik usulidir. Flosslardan har kuni kechqurun foydalanish shart.

2. Tishlararo cho'tkalar (Ershiklar): Ayniqsa, tishlar orasida keng bo'shliqlar (trema, diastema) bo'lganda yoki bemor breket-tizimlar, ko'priklar taqib yurganda juda samarali hisoblanadi.

3. Irrigatorlar: Maxsus apparat bo'lib, u tishlararo bo'shliqlarni va milk cho'ntaklarini bosim ostidagi suv oqimi bilan yuvadi. U nafaqat tozalaydi, balki milk mikrosirkulyatsiyasini yaxshilab, massaj vazifasini bajaradi.

4. Og'iz chayqash suyuqliklari (Eliksirlar): Tarkibida xlorgeksidin, setilpiridin xlorid yoki efir moylari bo'lgan suyuqliklar og'izdagi patogen mikroblar sonini kamaytiradi va nafas tozaligini saqlaydi.

5. TISHLARNI TOZALASHNING STANDARD METODIKALARI VA TIPIK XATOLAR

Klinik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ko'pchilik bemorlar tishlarini noto'g'ri texnika bilan yuvishadi. Eng ko'p tarqalgan xato — bu gorizontaal harakatlardir. Gorizontaal



"INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2026"

harakatlar tish emalining mexanik emirilishiga, ponasimon nuqsonlarning rivojlanishiga va tish sezuvchanligining (giperesteziya) ortishiga olib keladi. Shuningdek, tish karashlarini milk ichiga surib qo'yish xavfi ham mavjud.

Stomatologlar tomonidan tavsiya etilgan standard 'Bass' yoki 'Charter' metodikasiga ko'ra, tish cho'tkasi milk chizig'iga nisbatan 45 daraja burchak ostida joylashtirilishi kerak. Harakatlar yuqori jag'da yuqoridan pastga, pastki jag'da esa pastdan yuqoriga qarab, xuddi supurgi bilan supurish shaklida bo'lishi lozim. Har bir tish yuzasi kamida 10 marotaba bunday harakat bilan tozalanadi. Chaynash yuzalari esa qayta-qayta ilgarilama-orqaga harakatlar bilan tozalanadi. Jarayon oxirida til yuzasi ham maxsus qirg'ichlar yoki cho'tkaning orqa qismi bilan karashlardan tozalanadi, chunki tildagi g'ovaklar bakteriyalar ombori hisoblanadi.

6. PROFESSIONAL STOMATOLOGIK GIGIYENANING AFZALLIKLARI

Uy sharoitida qanchalik mukammal parvarish qilinmasin, milk osti sohalarida va tishlarning qiyin yetib boriladigan joylarida qattiq karashlar va tish toshlari to'planib qolishi muqarrar. Shu sababli, malakali gigiyenaning majburiy qismi professional stomatologik gigiyena (PSG) hisoblanadi. PSG yiliga kamida 2 marta o'tkazilishi lozim va u quyidagi bosqichlardan iborat:

Birinchii bosqichda ultratovushli skalerlar yordamida tish usti va milk ostidagi qattiq tish toshlari emalga zarar yetkazmagan holda parchalab tashlanadi. Ikkinchi bosqichda 'Air-Flow' texnologiyasi qo'llaniladi. Bunda maxsus apparat orqali yuqori bosim ostida suv, havo va natriy bikarbonat (yoki glitsin) kukuni aralashmasi yuborilib, tishdagi pigmentlar (kofe, choy, tamaki dog'lari) va yumshoq karashlar to'liq tozalanadi. Uchinchi bosqich — silliqqlash (polirovka) bo'lib, maxsus pastalar va cho'tkachalar yordamida tish yuzasi mutlaqo silliq holatga keltiriladi (chunki silliq yuzaga bakteriyalar yopisha olmaydi). Yakuniy bosqichda esa tish emalini mustahkamlash uchun ftor-laklar yoki remineralizatsiyalovchi gellar bilan applikatsiya qilinadi.

7. TAOMLANISH RATSIONINING EKOLOGIK VA ENDOGEN TA'SIRI

Og'iz bo'shlig'i a'zolarining salomatligi endogen omillarga, xususan, biz iste'mol qiladigan oziq-ovqat mahsulotlarining sifatiga bevosita bog'liq. Zamonaviy urbanizatsiyalashgan jamiyatda rafinatsiyalangan uglevodlar, fast-fudlar va gazlangan shirin ichimliklarni haddan tashqari ko'p iste'mol qilish karies patologiyasini keskin oshirmoqda. Shirinliklar og'iz ichidagi pH muvozanatini kislota tomonga o'zgartiradi. Aksincha, ratsionda kalsiy, fosfor va vitaminlarga (ayniqsa, D, C, A vitaminlari) boy bo'lgan sut mahsulotlari, pishloq, ko'katlar, baliq mahsulotlarining yetarli bo'lishi tish va milk to'qimalarining regeneratsiyasini ta'minlaydi. Qattiq va xom sabzavotlarni (olma, sabzi, turp) chaynash esa chaynash apparatiga tabiiy yuklama beradi, qon aylanishini yaxshilaydi va tish yuzasidagi yumshoq karashlarni mexanik ravishda tozalaydi.

8. XULOSA VA TAVSIYALAR

O'tkazilgan ilmiy sharh va tahlillar shuni ko'rsatadiki, og'iz bo'shlig'ining malakali gigiyenasi tish kariesi va parodont kasalliklarining oldini olishda eng tejamkor, xavfsiz va



"INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2026 "

samarali profilaktika usulidir. Tishlarning salomatligi ko'p jihatdan insonning shaxsiy gigiyenik madaniyatiga, vositalarni to'g'ri tanlashiga va tish yuvish texnikasiga rioya qilishiga bog'liq. Individual gigiyena va professional stomatologik tozalashni birgalikda olib borish og'iz bo'shlig'i patologiyalari uchrash chastotasini 85-90% gacha kamaytirish imkonini beradi. Kelajakda stomatologiya yo'nalishi mutaxassislari, jumladan, Osiyo Xalqaro Universiteti talabalari va professor-o'qituvchilari o'rtasida aholi orasida sanitariya-oqartirish ishlarini kengaytirish, maktab va bog'chalarda to'g'ri tish yuvish darslarini tashkil etish dolzarb ijtimoiy-tibbiy ahamiyatga ega deb hisoblanadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Kamilov X.P., Kadirbaeva A.A. Terapevtik stomatologiya. Darslik. – Toshkent: 'MUMTOZ SIFAT', 2021. – 412 b.
2. Muhammedova M.S., Axmedov A.A. Og'iz bo'shlig'i gigiyenasi va stomatologik kasalliklar profilaktikasi. O'quv-uslubiy qo'llanma. – Samarqand, 2020. – 134 b.
3. Leus P.A. Profilakticheskaya kommunalnaya stomatologiya. – Moskva: Meditsinskaya kniga, 2011. – 444 s.
4. Harris N.O., Garcia-Godoy F., Nathe C.N. Primary Preventive Dentistry. – 8th ed. – Pearson, 2014. – 580 p.
5. Borovsky E.V. Terapevticheskaya stomatologiya: Uchebnik dlya studentov meditsinskix vuzov. – Moskva: MIA, 2015. – 736 s.
6. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (JSST). Global oral health status report: towards universal health coverage for oral health by 2030. – Jeneva, 2022. – 120 p.
7. Zucker S.B., et al. The role of dental plaque biofilm in periodontal disease and modern control mechanisms // Journal of Clinical Periodontology. – 2019. – Vol. 46, No. 3. – pp. 294-303.