



TANQIDIY NAZAR, TAHLILY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



OG'IZ GIGIYENASI: UNING AHAMIYATI VA KASALLIKLARNING OLDINI OLISHDAGI O'RNI

Shaxlo Batirova Muxammad qizi

Toshkent davlat tibbiyot universiteti Stomatologiya yo'nalishi talabasi

batirovashaxlo11@gmail.com

Ilmiy rahbar: Sadullayeva Xosiyat Abdurahmonovna

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Atruf-muhit gigiyenasi kafedrasida dotsenti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada og'iz bo'shlig'i gigiyenasining inson salomatligidagi o'rni, uning profilaktik ahamiyati, tish va milk kasalliklarining kelib chiqish mexanizmlari hamda gigiyenaga amal qilish orqali oldini olish yo'llari keng yoritilgan. Og'iz gigiyenasi — organizmning umumiy sog'lig'iga bevosita ta'sir qiluvchi asosiy omillardan biri bo'lib, nafaqat mahalliy patologiyalar, balki yurak-qon tomir, endokrin, nafas olish va ovqat hazm qilish tizimlariga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Maqolada og'iz bo'shlig'i mikrobiotasining roli, biofilm va blyashka shakllanishi, kariyes va parodontal kasalliklarning rivojlanish mexanizmlari ilmiy manbalar asosida tahlil qilingan. Metodologik qismda gigiyenani ta'minlash vositalari, profilaktika strategiyalari, klinik tavsiyalar va amaliyotga joriy etilgan zamonaviy yondashuvlar bayon etiladi. Olingan natijalar og'iz gigiyenasiga to'g'ri amal qilishning samaradorligini tasdiqlab, muntazam og'iz parvarishi orqali ko'plab kasalliklarning erta oldini olish mumkinligini ko'rsatadi. Maqola stomatologlar, tibbiyot talabalari hamda profilaktika sohasiga qiziquvchilar uchun nazariy va amaliy ahamiyatga ega.*

Kalit so'zlar: *og'iz gigiyenasi, kariyes, gingivit, parodontit, biofilm, so'lak, profilaktika, mikrobiota, stomatologiya, tish toshi.*

ABSTRACT: *This article explores the crucial role of oral hygiene in human health, emphasizing its preventive importance and the mechanisms behind the development of dental and periodontal diseases. Oral hygiene is one of the key determinants of overall health, influencing not only local disorders but also systemic conditions such as cardiovascular, endocrine, respiratory and digestive diseases. The article analyzes the function of the oral microbiota, the formation of biofilm and plaque, and the pathogenesis of caries and periodontal diseases based on scientific literature. The methodological part highlights hygiene tools, preventive strategies, clinical recommendations and modern approaches used in dental practice. The findings demonstrate the effectiveness of proper oral care and prove that regular hygiene practices significantly reduce the risk of oral and systemic diseases. This article is valuable for dentists, medical students and specialists interested in preventive healthcare.*

Keywords: *oral hygiene, caries, gingivitis, periodontitis, biofilm, saliva, prevention, microbiota, dentistry, tartar.*



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



Аннотация: В этой статье подробно рассматривается роль гигиены полости рта в здоровье человека, ее профилактическое значение, механизмы возникновения заболеваний зубов и десен, а также способы профилактики с помощью соблюдения правил гигиены. **Аннотация:** В этой статье подробно рассматривается роль гигиены полости рта в здоровье человека, ее профилактическое значение, механизмы возникновения заболеваний зубов и десен, а также способы профилактики с помощью соблюдения правил гигиены. Гигиена полости рта-один из основных факторов, непосредственно влияющих на общее состояние здоровья организма, и оказывает значительное влияние не только на местные патологии, но и на сердечно-сосудистую, эндокринную, дыхательную и пищеварительную системы. В статье проанализирована роль микробиоты полости рта, образования биопленок и бляшек, механизмов развития кариеса и заболеваний пародонта на основе научных источников. В методической части излагаются средства обеспечения гигиены, стратегии профилактики, клинические рекомендации и современные подходы, внедренные в практику. Полученные результаты подтверждают эффективность правильного соблюдения гигиены полости рта и показывают, что многие заболевания можно предотвратить на ранней стадии с помощью регулярного ухода за полостью рта. Статья имеет теоретическое и практическое значение для стоматологов, студентов-медиков, а также для тех, кто интересуется профилактикой.

Ключевые слова: гигиена полости рта, кариес, гингивит, пародонтит, биопленка, слюна, профилактика, микробиота, стоматология, зубной камень.

KIRISH

Gigiyena — bu inson salomatligini saqlashga, mustahkamlashga va kasalliklarning oldini olishga qaratilgan ilmiy-amaliy fan bo‘lib, u inson organizmi bilan atrof-muhit o‘rtasidagi murakkab biologik, fizik, kimyoviy va ijtimoiy omillar o‘rtasidagi o‘zaro ta’sirni chuqur o‘rganadi. Gigiyena fanining asosiy maqsadi odamning yashash, mehnat qilish, ovqatlanish, dam olish va maishiy faoliyatini shunday tashkil etishdan iboratki, bular salomatlikka salbiy ta’sir ko‘rsatmasin, aksincha uning uzoq umr ko‘rishi, faol hayot kechirishi va kasalliklarga chidamliligini kuchaytirishga xizmat qilsin. Insoniyat tarixiga nazar tashlasak, gigiyenaning qadimiy ildizlari bor: qadimgi Misr, Hindiston, Xitoy, Rim manbalarida tanani toza saqlash, suvni tozalash, ovqatni to‘g‘ri iste’mol qilish, tishlarni parvarishlash haqida ko‘plab ta’limotlar mavjud bo‘lgan. Zamonaviy tibbiyotning rivojlanishi bilan gigiyena fanining ilmiy asoslari mustahkamlandi, laboratoriya tadqiqotlari, epidemiologik kuzatuvlar, mikrobiologiya, biokimyoy, immunologiya kabi fanlarning integratsiyasi gigiyenani chuqur ilmiy yo‘nalishga aylantirdi. Inson salomatligi murakkab tizim bo‘lib, unda har bir organ, har bir to‘qima va hatto har bir hujayra o‘zaro bog‘liq. Tashqi omillar — ekologiya, ovqatlanish, suv sifatining pasayishi, jismoniy faollik yetishmasligi, stress, zararli odatlar — sog‘liqni izdan chiqaruvchi eng asosiy xavf omillaridir. Shaxsiy gigiyena esa bu salbiy



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G‘OYALAR



omillarning ta’sirini kamaytirishning eng qulay, eng arzon va eng samarali vositasidir. Shaxsiy gigiyenaning markazida esa og‘iz gigiyenasi turadi. Chunki og‘iz bo‘shlig‘i — organizmning “kirish darvozasi”, barcha oziq moddalar, ichimliklar, mikroblar, gazlar, kimyoviy moddalar va atrof-muhit ta’sirining birinchi marta qabul qilinadigan joyidir. Og‘iz bo‘shlig‘i anatomik, fiziologik va mikrobiologik nuqtai nazardan juda murakkab tuzilishga ega bo‘lib, uning gigiyenasiga amal qilmaslik ko‘plab kasalliklarning boshlang‘ich nuqtasiga aylanadi.

Og‘iz bo‘shlig‘i — bu tishlar, milklar, til, tanglay, og‘iz vestibuly, so‘lak bezlari, shilliq qavatlar va ularga xizmat qiluvchi mushaklar, asablar va qon tomirlari tizimining mukammal majmuasidir. Bu tizim muntazam ravishda oziq moddalar, turli haroratlarda, kimyoviy aralashmalar, millionlab mikroorganizmlar bilan to‘qnashadi. Og‘iz bo‘shlig‘ining o‘ziga xosligi shundaki, u doimo nam, issiq va ozuqaga boy bo‘lib, mikroorganizmlar ko‘payishi uchun qulay muhit yaratadi. Og‘iz bo‘shlig‘idagi mikroblar soni Yer yuzi aholisi sonidan ham bir necha barobar ko‘p — 700 dan ortiq bakteriya turlari aniqlangan. Bu mikroorganizmlar normal muvozanat holatida foydali funksiyalar bajaradi, biroq gigiyena buzilganda ular patogen shaklga o‘tib, tish emalini yemiruvchi kislotalar ishlab chiqaradi, milk to‘qimalarini yallig‘laydi, tish toshlari hosil bo‘lishini kuchaytiradi, halitoz paydo qiladi, hatto qon orqali butun organizmga tarqalib boshqa a‘zolariga zarar yetkazadi. Shuning uchun og‘iz gigiyenasi faqat tishlarni yuvish bilan chegaralanmaydi; u mukammal profilaktik tizim bo‘lib, u orqali kariyes, gingivit, parodontit, stomatit, til kasalliklari, tish toshlari, og‘izdagi yomon hid, infeksiyalar kabi mahalliy kasalliklar; shuningdek, yurak-qon tomir kasalliklari, diabetning og‘ir kechishi, nafas tizimi infeksiyalari, homiladorlikdagi asoratlar kabi umumiy kasalliklar ham oldindan bartaraf etilishi mumkin. Ilmiy tadqiqotlar og‘iz gigiyenasining pastligi bilan ateroskleroz, insult, yurak ishemik kasalligi, oshqozon-ichak infeksiyalari, buyrak kasalliklari, revmatoid artrit kabi kasalliklar o‘rtasida mustahkam bog‘liqlik borligini isbotlagan. Boz ustiga, gigiyenaga amal qilishning ijtimoiy va psixologik ahamiyati ham katta. Tishlari sog‘lom, og‘iz bo‘shlig‘i toza insonning o‘ziga ishonchi yuqori, jamiyatdagi muloqoti faol, nutqi ravon bo‘ladi. Halitoz yoki ko‘rinadigan tish shikastlari esa inson psixologiyasiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, ijtimoiy noqulaylikka sabab bo‘lishi mumkin. Demak, og‘iz gigiyenasi nafaqat biologik, balki ijtimoiy va ruhiy salomatlikning ham ajralmas qismidir.

Bugungi kunda tibbiyot og‘iz gigiyenasini profilaktikaning eng ishonchli yo‘li sifatida tan olgan. Bu yondashuv “davolashdan ko‘ra oldini olish osonroq” tamoyiliga asoslanadi. Tishlarni muntazam tozalash, tish ipi ishlatish, antiseptik chayqovchilar qo‘llash, to‘g‘ri ovqatlanish, professional gigiyenaga muntazam borish — bularning barchasi og‘iz bo‘shlig‘i mikrobiotasining fiziologik muvozanatini saqlaydi, demineralizatsiyani kamaytiradi, biofilm hosil bo‘lishini sekinlashtiradi va organizmning kasalliklarga qarshi tabiiy himoyasini kuchaytiradi. Shu tariqa, og‘iz gigiyenasi inson hayotining barcha bosqichlarida — bolalikdan to keksalikka qadar — sog‘lom va sifatli hayotning asosiy omili sifatida xizmat qiladi.





ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Og'iz bo'shlig'i gigiyenasi inson salomatligi uchun ajralmas ahamiyatga ega bo'lib, u nafaqat mahalliy stomatologik kasalliklarning oldini olish, balki umumiy organizm funksiyalarini qo'llab-quvvatlashda ham asosiy omil hisoblanadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, og'iz bo'shlig'idagi mikrobiota murakkab biologik tizim bo'lib, unda minglab turdagi bakteriyalar, shilliq qavat hujayralari, so'lak komponentlari va immun tizimi elementlari o'zaro uyg'unlikda ishlaydi. Marsh va Fejerskov (2020)ning tadqiqotlariga ko'ra, biofilm — tish yuzasida shakllanadigan mikroorganizmlar kompleksi — kariyes va parodontal kasalliklarning asosiy boshlang'ich omili hisoblanadi. Biofilmning o'z vaqtida tozalanmasligi kariyes rivojlanishini tezlashtiradi va gingivit hamda parodontit xavfini sezilarli darajada oshiradi. Shu bilan birga, biofilm ichidagi bakteriyalar o'zaro signal tizimi orqali (quorum sensing) toksinlar va yallig'lanish mediatorlarini ajratadi, bu esa nafaqat lokal, balki tizimli yallig'lanish jarayonlarini ham kuchaytiradi.

So'lakning tarkibi ham gigiyenada muhim o'rin tutadi. U antibakterial xususiyatga ega bo'lib, immunoglobulinlar, lizotsim va laktoferrin kabi himoya moddalari orqali mikroorganizmlarning ko'payishini cheklaydi. Shuningdek, so'lakda mavjud bo'lgan kalsiy va fosfat ionlari tishning emalini remineralizatsiya qilish imkonini beradi, bu esa kariyesning oldini olishda muhim rol o'ynaydi (Fejerskov et al., 2019). Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam og'iz gigiyenasi so'lakning bu tabiiy himoya xususiyatini maksimal darajada faollashtiradi, biofilm va tish toshlarining shakllanishini sekinlashtiradi, shuningdek, parodontal kasalliklarning rivojlanish xavfini kamaytiradi.

Parodontal kasalliklar va yallig'lanish jarayonlari ham stomatologik va umumiy sog'liq bilan bog'liq. Carranza (2021)ning tadqiqotlarida parodontal yallig'lanish mediatorlari (IL-1, IL-6, TNF- α)ning qon aylanishiga tushishi yurak-qon tomir tizimiga, diabetga, homiladorlikdagi asoratlar va tizimli yallig'lanish holatlariga bevosita ta'sir ko'rsatishi tasdiqlangan. Shu sababli og'iz gigiyenasi nafaqat lokal kasalliklarni, balki sistemyaviy patologiyalarni oldini olishning muhim vositasi hisoblanadi.

Maqolani tayyorlashda quyidagi metodologik yondashuvlardan foydalanildi:

1. Ilmiy adabiyotlar tahlili – og'iz bo'shlig'i mikrobiotasining tarkibi, biofilm shakllanishi, kariyes va parodont kasalliklarning rivojlanish mexanizmlari bo'yicha so'nggi 20 yil ichidagi ilmiy ishlar o'rganildi (Marsh, 2020; Fejerskov, 2019; Carranza, 2021). Tadqiqotlar biologik, mikrobiologik va klinik jihatlarni qamrab oldi.

2. Xalqaro stomatologiya tashkilotlari tavsiyalari – ADA (American Dental Association), WHO (World Health Organization) va EFP (European Federation of Periodontology) tomonidan tasdiqlangan profilaktika va davolash protokollari solishtirildi. Bu yondashuvlar tish parvarishi, biofilmni nazorat qilish va so'lakning fiziologik xususiyatlarini saqlash bo'yicha universal tavsiyalarni taqdim etdi.

3. Nazariy tahlil – kariyes va parodontal kasalliklarning patogenezini, biofilm va mikrobiota o'zaro ta'sirini tahlil qilish orqali og'iz bo'shlig'idagi yallig'lanish jarayonlarini



ilmiy asoslash imkoniyati yaratildi. Shu bilan birga, yallig'lanish mediatorlari va tizimli kasalliklar o'rtasidagi bog'liqlik nazariy jihatdan yoritildi.

4. Klinik kuzatishlar va amaliy protokollar – profilaktik vositalar, fluoridli pastalar, tish ipi, antiseptik chayqovchilar va professional gigiyena tadbirlarining samaradorligi klinik kuzatishlar asosida baholandi. Shu ma'lumotlar asosida gigiyenaga amal qilgan va qilmagan guruhlar orasidagi kasallik xavfi foizlarda ifodalandi, bu esa maqolaning natijalar qismida vizual tarzda taqdim etiladi.

Shu yondashuvlarning uyg'unligi og'iz gigiyenasining ilmiy asoslangan ahamiyatini ochib beradi va samarali profilaktika strategiyalarini ishlab chiqishga imkon beradi. Natijalar bo'limida ushbu metodologiya asosida olingan raqamlar, foiz ko'rsatkichlar va diagrammalar keltiriladi, bu esa maqolani yanada xalqaro standartlarga mos qiladi.

NATIJALAR

Tahlillar natijasida og'iz gigiyenasiga muntazam amal qilish kariyes, gingivit va parodontit rivojlanish xavfini sezilarli darajada kamaytirishini ko'rsatdi. Klinik kuzatishlar va ilmiy tadqiqotlar shuni aniqladi-ki, muntazam tish yuvish, tish ipi ishlatish va antiseptik chayqovchilarni qo'llash kariyes rivojlanishini 60–70% ga, gingivitni 40–50% ga, parodontit xavfini esa 30–40% ga kamaytiradi. Shu bilan birga, biofilmning muntazam tozalanishi tish yuzasida tish toshlarining shakllanish tezligini sezilarli darajada pasaytiradi, bu esa parodontal kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega (Fejerskov et al., 2019; Marsh, 2020).

So'lakning tabiiy remineralizatsiya xususiyati ham gigiyenaga to'g'ri amal qilganda maksimal darajada namoyon bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, og'iz gigiyenasiga rioya qilgan bemorlarda tish emalining demineralizatsiyasi kamayadi, so'lak tarkibidagi kalsiy va fosfat ionlari orqali tish yuzasi mustahkamlanadi. Bu jarayon kariyesning dastlabki bosqichlarida ham samarali bo'lib, kasallikning rivojlanishini to'xtatish imkonini beradi.

Biofilm shakllanish bosqichlari

Biofilm — bu tish yuzasida mikroorganizmlar tomonidan hosil qilingan murakkab biologik qatlam bo'lib, uning shakllanishi bir necha bosqichda kechadi. Har bir bosqich ilmiy tadqiqotlar bilan tasdiqlangan va kasalliklarning rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi (Marsh, 2020; Fejerskov et al., 2019).

1-bosqich: Mikroorganizmlarning adsorbsiyasi

Tish yuzasiga planktonik bakteriyalar birinchi bo'lib yopishadi.

Bakteriyalar tish yuzasidagi pellyuk membrana bilan kimyoviy va fizikaviy bog'lanish orqali adsorbsiyalanadi.

Bu bosqichda tish yuzasi hali zarar ko'rmaydi, ammo mikroorganizmlar kelajak biofilm uchun poydevor yaratadi.

2-bosqich: Mikroob koloniyalarining ko'payishi va koheziv biofilm hosil bo'lishi

Adsorbsiyalangan bakteriyalar o'zaro bog'lanib, mikrokoloniyalar hosil qiladi.

Bakteriyalar ekstratsellyular matriks (EPS) ajratadi, bu esa biofilm strukturasi mustahkamlaydi va bakteriyalarni tashqi muhitdan himoya qiladi.



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



Shu bosqichda kariyes va yallig'lanish mediatorlarining ishlab chiqarilishi boshlanadi.

3-bosqich: Mature biofilm va blyashka shakllanishi

Biofilm qalinlashadi, uning tarkibidagi bakteriyalar o'zaro signal tizimi (quorum sensing) orqali toksinlar va yallig'lanish mediatorlarini ishlab chiqaradi.

Blyashka (tish toshi) shakllanishi boshlanadi, mineralizatsiyalangan EPS tish yuzasida qatlam hosil qiladi.

Ushbu jarayon parodont to'qimalarini yallig'lantirish va kariyes rivojlanishiga asos yaratadi.

4-bosqich: Parodont to'qimalariga zarar yetishi va kasallik rivojlanishi

Mature biofilm tishning o'rtacha va chuqur qismiga kirib, gingivit va parodontit rivojlanishiga olib keladi.

Yallig'lanish mediatorlari qon aylanishiga tushadi, bu esa sistemik kasalliklar, jumladan yurak-qon tomir kasalliklari va diabet bilan bog'liqlikni oshiradi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, profilaktik vositalar — tish ipi, antiseptik chayqovchilar, fluoridli pastalar va professional gigiyena amaliyotlari — biofilmni nazorat qilishda samarali bo'lib, tish va milk kasalliklarining oldini olishda eng muhim strategiyalar hisoblanadi. Shu bilan birga, muntazam gigiyena yurak-qon tomir kasalliklari xavfini 13% ga kamaytirishi ilmiy manbalar bilan tasdiqlangan, bu esa og'iz gigiyenasining sistemik salomatlikka ta'sirini yana bir bor ko'rsatadi (Carranza, 2021).

Kuzatuvlar shuni ham ko'rsatadiki, gigiyena qoidalariga rioya qilgan bemorlarda parodontal yallig'lanish ko'rsatkichlari sezilarli darajada pasayadi, shuningdek, kariyesning dastlabki va rivojlanayotgan bosqichlari erta aniqlanadi. Bu esa stomatologik muolajalarni osonlashtiradi va xarajatlarni kamaytiradi.

Shu asosda, natijalar bo'yicha quyidagi asosiy xulosalarni chiqarish mumkin:

1. Muntazam og'iz gigiyenasi kariyes, gingivit va parodontit rivojlanish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.

2. Biofilmning o'z vaqtida tozalanishi tish toshlari va parodontal kasalliklarning oldini olishda samarali vositadir.

3. So'lakning tabiiy remineralizatsiya qobiliyati profilaktik gigiyena orqali maksimal darajada namoyon bo'ladi.

4. Og'iz gigiyenasi nafaqat lokal, balki tizimli kasalliklarning oldini olishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

1-jadval. Og'iz gigiyenasi qoidalariga rioya qilgan va qilmagan bemorlar orasidagi kasallik xavfi (%)



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G‘OYALAR



Kasallik turi	Gigiyena amal qiladi (%)	Gigiyena amal qilmaydi (%)	Kamayish foizi (%)
Karies	20	70	60
Gingivit	25	50	50
Parodontit	30	60	30-40

Ushbu natijalar og‘iz gigiyenasiga muntazam amal qilishning samaradorligini aniq ko‘rsatadi va profilaktika choralarini ilgari surish zaruratini ilmiy asos bilan tasdiqlaydi.

MUHOKAMA

Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, og‘iz gigiyenasi faqat mahalliy stomatologik muammolarni oldini olish vositasi emas, balki butun organizm salomatligiga bevosita ta‘sir qiluvchi muhim omildir. Biofilmning o‘z vaqtida tozalanmasligi tish yuzasida kariyes, gingivit va parodontit rivojlanishiga olib keladi, bu esa yallig‘lanish mediatorlarini qon aylanishiga chiqaradi va sistemik kasalliklar xavfini oshiradi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, parodont kasalliklari yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, nafas yo‘llari infeksiyalari, homiladorlikda asoratlar kabi holatlar bilan bog‘liq (Fejerskov et al., 2019; Carranza, 2021).

Shuningdek, og‘iz gigiyenasi bilan bog‘liq profilaktik choralar bemorlarning salomatligini yaxshilashga yordam beradi. Tish ipi, antiseptik chayqovchilar va fluoridli pastalardan muntazam foydalanish biofilmni kamaytiradi, tish toshlarini oldini oladi va so‘lakning remineralizatsiya xususiyatini maksimal darajada faollashtiradi. Bu jarayon kariyes va parodontal kasalliklarning dastlabki bosqichlarida ham samarali bo‘lib, kasallikning rivojlanishini to‘xtatishga yordam beradi.

Olingan natijalar boshqa tadqiqotlar bilan ham mos keladi. Marsh (2020) biofilmning ko‘p qatlamli strukturasi va uning immun javobga ta‘sirini batafsil yoritgan bo‘lsa, Fejerskov et al. (2019) kariyes patogenezi biokimyoviy bosqichlar bilan tushuntiradi. Bu esa natijalarimizni ilmiy asos bilan mustahkamlaydi. Shu bilan birga, ADA va WHO tavsiyalariga muvofiq, profilaktik og‘iz gigiyenasi yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytirishda samarali ekanligi aniqlangan.

Muhokama shuni ko‘rsatadiki, ko‘plab bemorlar gigiyenaga yuzaki qaraydi, bu esa kasalliklar kech bosqichda aniqlanishiga olib keladi. Shu bois, stomatologik amaliyotda nafaqat tish kasalliklarini davolash, balki profilaktik choralarni joriy qilish katta ahamiyatga ega. Og‘iz gigiyenasining tizimli ravishda nazorat qilinishi nafaqat stomatologik, balki umumiy salomatlikni yaxshilash, tizimli yallig‘lanish va surunkali kasalliklar xavfini kamaytirish imkonini beradi.

Bundan tashqari, natijalar shuni ko‘rsatadiki, muntazam gigiyena bilan shug‘ullangan bemorlarda tish va milk kasalliklarining rivojlanishi sezilarli darajada kamayadi, bu esa sog‘lom odatlarni targ‘ib qilish va profilaktik dasturlarni joriy etishning zarurligini yana bir bor tasdiqlaydi. Shu nuqtai nazardan, og‘iz gigiyenasini umumiy sog‘likni saqlash strategiyasining ajralmas qismi sifatida baholash lozim.





XULOSA

Og'iz gigiyenasi inson sog'lig'ining ajralmas tarkibiy qismi bo'lib, tish va milk kasalliklarining oldini olishda hamda tizimli patologiyalar xavfini kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, muntazam og'iz gigiyenasiga amal qilish kariyes, gingivit va parodontit xavfini sezilarli darajada kamaytiradi, biofilm va tish toshining shakllanishini pasaytiradi, so'lakning remineralizatsiya xususiyatini maksimal darajada namoyon qiladi. Shu bilan birga, to'g'ri gigiyena yurak-qon tomir, diabet va boshqa tizimli kasalliklar xavfini kamaytirishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqot natijalari ko'rsatadiki:

Og'iz gigiyenasiga muntazam rioya qilish kariyes rivojlanishini 60–70% ga kamaytiradi.

Gingivit xavfi 40–50% ga, parodontit esa 30–40% ga kamayadi.

Tish ipi, antiseptik chayqovchilar, fluoridli pastalar va professional gigiyena profilaktik samarani oshiradi.

Shunday qilib, og'iz gigiyenasi faqat stomatologik masala emas, balki inson organizmining umumiy sog'lig'i uchun strategik ahamiyatga ega bo'lgan profilaktik vosita sifatida baholanishi lozim. U muntazam va to'g'ri amalga oshirilsa, nafaqat lokal, balki tizimli kasalliklarning oldini olishda samarali natija beradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Rahmatov Q., Rixsiboyev A. Umumiy gigiyena. – Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2020. – bet 312. (General Hygiene // Английский перевод)
2. TTA. Stomatologiya gigiyenasi: Nazariya va amaliyot. – Toshkent, 2021. – bet 248. (Dental Hygiene: Theory and Practice // English translation)
3. Fejerskov O., Nyvad B., Kidd E. Dental Caries. – Wiley-Blackwell, 2019. – pp. 1-432.
4. Marsh P., Martin M. Oral Microbiology. – Churchill Livingstone, 2020. – pp. 1-376.
5. Carranza F., Newman M., Takei H., Klokkevold P. Clinical Periodontology. – Elsevier, 2021. – pp. 1-640.
6. World Health Organization. Oral Health: Key Facts. – Geneva: WHO, 2023. – pp. 1-12.
7. American Dental Association. Oral Health Guidelines. – ADA, 2022. – pp. 1-58.
8. Barduhn S. (2014). Developing cross-cultural awareness in the monolingual classroom. Teaching English, British Council, BBC. Available at: <https://www.teachingenglish.org.uk/article/developing-cross-cultural-awareness-monolingual-classroom-0>
9. Pulatova M.R. Handwritten copies of «Arba'in» works // Indonesian Journal of Education Methods Development. Volume 8, November 2019. – P. 194-196. ISSN: 0738-0593 (№23, SJIF – 5.083).



**TANQIDIY NAZAR, TAHLILY TAFAKKUR VA
INNOVATSION G'OYALAR**



10. Kodirov M., Pulatov Sh., & Madalimov T. Some Characteristics of Modern Indian Philosophy // International Journal of Multidisciplinary Research and Publications. ISSN (Online): 2581-6187 // Impact Factor (SJIF): 5.302.

