



OG'IZ BO'SHLIG'I GIGIYENASINING AHAMIYATI

*Abu Ali Ibn Sino nomidagi buxoro davlat tibbiyot instituti stomatologiya
yo'nalishi 2-kurs talabasi **Radjabova Nasiba Jurabek qizi***

Annotatsiya: Ushbu maqola og'iz bo'shlig'i gigiyenasining stomatologik va umumiy sog'liqni saqlashdagi muhim o'rnini ilmiy asosda yoritishga bag'ishlangan. Og'iz gigiyenasiga rioya qilinmasligi natijasida yuzaga keladigan kariyes, periodontal kasalliklar va ularning tizimli kasalliklar bilan bog'liqligi tahlil qilinadi. Shuningdek, zamonaviy profilaktik usullar va gigiyena vositalarining samaradorligi ko'rib chiqiladi. Natijada, og'iz bo'shlig'i gigiyenasini to'g'ri tashkil etish kasalliklarning oldini olishda muhim omil ekanligi asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: Og'iz bo'shlig'i gigiyenasi, dental biofilm, tish blyashkasi, kariyes, gingivit, parodontit, profilaktika, stomatologik salomatlik, antiseptik vositalar, individual gigiyena, professional tozalash.

Аннотация: Данная статья посвящена научному освещению важной роли гигиены полости рта в стоматологическом и общем здоровье. Анализируются кариес и пародонтит, возникающие в результате несоблюдения гигиены полости рта, и их связь с системными заболеваниями. Также рассматривается эффективность современных профилактических методов и гигиенических средств. В результате обосновывается, что правильная организация гигиены полости рта является важным фактором профилактики заболеваний.

Ключевые слова: Гигиена полости рта, зубной налет, зубной налет, кариес, гингивит, пародонтит, профилактика, здоровье зубов, антисептические средства, индивидуальная гигиена, профессиональная чистка.

Abstract: This article provides a scientific overview of the important role of oral hygiene in dental and general health. It analyzes caries and periodontitis, which



arise from poor oral hygiene, and their relationship with systemic diseases. The effectiveness of modern preventive methods and hygiene products is also discussed. It demonstrates that proper oral hygiene is an important factor in disease prevention.

Keywords: Oral hygiene, dental plaque, dental caries, gingivitis, periodontitis, prevention, dental health, antiseptics, personal hygiene, professional cleaning.

Og'iz bo'shlig'i gigiyenasi zamonaviy stomatologiyaning eng muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi, chunki u nafaqat tish va milk kasalliklarining oldini olishda, balki organizmning umumiy sog'lig'ini saqlashda ham katta ahamiyatga ega. So'nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar og'iz bo'shlig'idagi patologik jarayonlar bilan yurak-qon tomir kasalliklari, diabet va boshqa tizimli kasalliklar o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjudligini ko'rsatmoqda.

Og'iz bo'shlig'ida doimiy ravishda turli mikroorganizmlar yashaydi va ular gigiyena qoidalariga rioya qilinmaganda patologik biofilm hosil qilib, tish qattiq to'qimalari va parodontal to'qimalarga zarar yetkazadi. Ayniqsa, yoshlar va talabalar orasida og'iz gigiyenasiga yetarlicha e'tibor berilmasligi kariyes va gingivitning keng tarqalishiga olib kelmoqda.

Shu sababli, og'iz bo'shlig'i gigiyenasining ahamiyatini chuqur o'rganish, uning ilmiy asoslarini tahlil qilish va samarali profilaktik choralarni ishlab chiqish stomatologiya sohasining dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Og'iz bo'shlig'i murakkab biologik muhit bo'lib, unda 700 dan ortiq turdagi mikroorganizmlar mavjud. Ushbu mikroflora normal sharoitda muvozanatda bo'ladi, biroq gigiyena qoidalariga rioya qilinmaganda bu muvozanat buzilib, patogen bakteriyalar ustunlik qila boshlaydi. Natijada tish yuzasida dental biofilm shakllanadi.

Dental biofilm — bu bakteriyalar, ularning metabolitlari va oziq qoldiqlaridan tashkil topgan yopishqoq qatlam bo'lib, u tish emaliga mustahkam yopishadi. Biofilm tarkibidagi mikroorganizmlar uglevodlarni fermentatsiya qilib,



organik kislotalar hosil qiladi. Ushbu kislotalar tish emalining demineralizatsiyasiga olib keladi va kariyes rivojlanishiga zamin yaratadi.

Bundan tashqari, biofilm tarkibidagi toksinlar milk to'qimalarini zararlab, yallig'lanish jarayonlarini (gingivit va keyinchalik parodontit) yuzaga keltiradi. So'lak esa himoya omili sifatida ishtirok etib, og'iz bo'shlig'ini mexanik tozalaydi, antibakterial ta'sir ko'rsatadi va mineral muvozanatni tiklashda muhim rol o'ynaydi.

Shunday qilib, og'iz bo'shlig'i gigiyenasining biologik asoslari mikroorganizmlar faoliyati, biofilm hosil bo'lishi va himoya mexanizmlarining o'zaro muvozanatiga bog'liqdir.

Og'iz bo'shlig'i gigiyenasiga yetarli darajada rioya qilinmasligi bir qator stomatologik kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi. Eng keng tarqalgan kasalliklardan biri kariyes bo'lib, u dental biofilm tarkibidagi bakteriyalar tomonidan ishlab chiqarilgan kislotalar ta'sirida tish emalining demineralizatsiyasi natijasida yuzaga keladi. Davolanmagan kariyes pulpit va periodontit kabi asoratlarga sabab bo'lishi mumkin.

Bundan tashqari, gigiyena yetishmovchiligi milk to'qimalarida yallig'lanish jarayonlarini keltirib chiqaradi. Dastlab gingivit rivojlanadi, u o'z vaqtida davolanmasa parodontitga o'tadi. Parodontit esa tishlarni ushlab turuvchi to'qimalarning yemirilishiga olib kelib, oxir-oqibat tishlarning yo'qolishiga sabab bo'lishi mumkin.

So'nggi ilmiy tadqiqotlar og'iz bo'shlig'i kasalliklari bilan umumiy somatik kasalliklar o'rtasida bog'liqlik mavjudligini ko'rsatmoqda. Xususan, surunkali yallig'lanish o'choqlari yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet va hatto nafas yo'llari kasalliklarining og'irlashishiga ta'sir qilishi mumkin.

Demak, og'iz gigiyenasining buzilishi nafaqat lokal stomatologik muammolarni, balki butun organizm faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan tizimli asoratlarni ham keltirib chiqaradi.

Hozirgi zamon stomatologiyasida og'iz bo'shlig'i gigiyenasini ta'minlash uchun turli xil samarali vositalar va usullar ishlab chiqilgan. Eng asosiy vosita —



tish cho'tkasi bo'lib, u manual va elektr turlarga bo'linadi. Elektr tish cho'tkalari aylanuvchi va tebranuvchi harakatlar orqali dental biofilmni samaraliroq olib tashlash xususiyatiga ega. Tish pastalari esa tarkibidagi fluor, kaltsiy va antibakterial komponentlar orqali emalni mustahkamlaydi va mikroblarga qarshi ta'sir ko'rsatadi.

Qo'shimcha gigiyena vositalariga tish ipi (floss), interdental cho'tkalar va irrigatorlar kiradi. Floss tishlar orasidagi oziq qoldiqlari va blyashkani tozalashda muhim rol o'ynaydi. Irrigatorlar esa suv yoki antiseptik eritma oqimi yordamida og'iz bo'shlig'ini chuqur tozalaydi, ayniqsa ortodontik apparatlar yoki implantlar mavjud bo'lganda samarali hisoblanadi.

Shuningdek, antiseptik og'iz chayqovchi eritmalar (masalan, xlorheksidin asosidagi vositalar) mikroorganizmlar sonini kamaytiradi va yallig'lanish jarayonlarini nazorat qilishga yordam beradi. Biroq ularni uzoq muddat nazoratsiz qo'llash tavsiya etilmaydi.

Og'iz bo'shlig'i gigiyenasi ikki asosiy yo'nalishga bo'linadi: individual (uy sharoitida) va professional (stomatolog tomonidan bajariladigan) gigiyena. Individual gigiyena har bir inson tomonidan har kuni amalga oshiriladi va u tishlarni to'g'ri cho'tkalash, tish ipidan foydalanish hamda og'izni antiseptik eritmalar bilan chayish kabi jarayonlarni o'z ichiga oladi. To'g'ri texnika bilan kuniga kamida ikki mahal tish tozalash dental biofilm hosil bo'lishining oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Biroq faqat individual gigiyena har doim ham yetarli bo'lmaydi. Vaqt o'tishi bilan tish yuzasida mineralizatsiyalangan blyashka — tish toshi hosil bo'ladi, uni oddiy cho'tkalash orqali olib tashlashning imkoni yo'q. Shu sababli professional gigiyena muhim o'rin tutadi. U stomatolog tomonidan maxsus uskunalar yordamida amalga oshiriladi va skaling (tish toshini olib tashlash), polishing (tish yuzasini silliqlash) kabi jarayonlarni o'z ichiga oladi.

Professional tozalash nafaqat estetik ko'rinishni yaxshilaydi, balki gingivit va parodontitning oldini olishda ham katta ahamiyatga ega. Shuningdek, stomatolog



ko'rigi davomida kasalliklarning dastlabki bosqichlari aniqlanib, o'z vaqtida davolash choralari ko'riladi.

Og'iz bo'shlig'i kasalliklarining oldini olishda profilaktika choralari muhim ahamiyat kasb etadi. Eng avvalo, to'g'ri ovqatlanish rejimi muhim bo'lib, ayniqsa tez hazm bo'ladigan uglevodlar va shakar iste'molini cheklash zarur. Shakarli mahsulotlar og'iz bo'shlig'ida bakteriyalar uchun oziqa manbai bo'lib xizmat qiladi va kislota hosil bo'lishini kuchaytiradi, bu esa kariyes rivojlanish xavfini oshiradi.

Sog'lom turmush tarziga rioya qilish ham og'iz salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Yetarli miqdorda suv ichish so'lak ajralishini rag'batlantiradi, bu esa og'izni tabiiy tozalash mexanizmini kuchaytiradi. Shuningdek, zararli odatlar, xususan, chekish va alkogol iste'moli milk to'qimalariga salbiy ta'sir ko'rsatib, parodontal kasalliklar rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Profilaktikaning yana bir muhim jihati — muntazam stomatolog ko'rigidan o'tishdir. Har 6 oyda bir marta stomatologga murojaat qilish orqali kasalliklarni erta bosqichda aniqlash va ularning rivojlanishini oldini olish mumkin.

Xulosa

Og'iz bo'shlig'i gigiyenasi stomatologik salomatlikni saqlashning asosiy omillaridan biri bo'lib, u nafaqat tish va milk kasalliklarining oldini olishda, balki organizmning umumiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishda ham muhim ahamiyatga ega. Dental biofilm hosil bo'lishi va uning asoratlari ilmiy jihatdan asoslangan holda kariyes hamda parodontal kasalliklarning rivojlanishiga olib kelishi isbotlangan.

Zamonaviy gigiyena vositalaridan to'g'ri foydalanish, individual va professional gigiyenani uyg'unlashtirish hamda profilaktik choralarni muntazam amalga oshirish orqali og'iz bo'shlig'i kasalliklarining oldini olish mumkin. Shu bilan birga, sog'lom turmush tarziga rioya qilish va stomatolog ko'rigidan o'z vaqtida o'tish muhim ahamiyat kasb etadi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Azizova S.Sh., Sadikova I.E., Alijonov B.Sh. Kattalar va bolalar terapevtik stomatologiya: og‘iz bo‘shlig‘i kasalliklari profilaktikasi. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, [2021](#).
2. Garcia-Calderon A.G., Cuevas-Gonzalez M.V., Cuevas-Gonzalez J.C. Oral hygiene, dental caries, and periodontal status in the migrant population: a 10-year systematic review. Head & Face Medicine, [2025](#).
3. Löe H. Oral hygiene in the prevention of caries and periodontal disease. International Dental Journal, [2000](#).
4. Madumarova M.M. Og‘iz bo‘shlig‘i gigiyenasi vositalari – afzalliklari va kamchiliklari. Tadqiqotlar.UZ, [2024](#).
5. Sedghi L., DiMassa V., Harrington A., Lynch S.V., Kapila Y.L. The oral microbiome: Role of key organisms and complex networks in oral health and disease. Periodontology 2000, [2021](#).
6. Woelber J.P., Al-Ahmad A., Alt K.W. On the Pathogenicity of the Oral Biofilm: A Critical Review from a Biological, Evolutionary, and Nutritional Point of View. Nutrients, [2022](#).
7. Muxammadov B.A., Dinikulov J.A. Bolalarning qo‘llaniladigan shaxsiy gigiyenik vositalarning samaradorligini baholash. International Scientific Innovation Research Conference, [2025](#).