

Саломатлик сабоқлари

Жасур РИЗАЕВ, Абдиғаффор ГАДАЕВ

ОФИЗ БЎШЛИГИ СОҒЛИГИ – САЛОМАТЛИК ГАРОВИ

*Соғломга ҳам, беморга ҳам
бирдек зарур қўлланма*



Саломатлик сабоқлари

Жасур РИЗАЕВ, Абдиғаффор ГАДАЕВ

ОҒИЗ БУШЛИҒИ СОҒЛИҒИ – САЛОМАТЛИК ГАРОВИ

*Соғломга ҳам, беморга ҳам
бирдек зарур қўлланма*

Тошкент
«Turon zamin ziyo»
2014

УЎК: 616.12.07(083.13)

КБК 54.102

P-39

Ризаев, Жасур

Оғиз бўшлиғи соғлиғи – саломатлик гарови / Ж. Ризаев, А. Гадаев. – Тошкент: «Turon zamin ziyo» 2014. 44 б.

ISBN 978-9943-335-82-0

Муҳтарам китобхон! “Turon zamin ziyo” нашриётида чоп этилаётган навбатдаги тиббий-оммабоп рисола оғиз бўшлиғи соғлиғи масалаларига бағишланди. Китобча стоматология ва соғлиқни сақлаш тизимини ташкил этиш бўйича Республикамиздаги етакчи мутахассислардан бири, тиббиёт фанлари номзоди, доцент Жасур Ризаев ҳамда Ўзбекистонда хизмат кўрсатган тиббиёт ходими, тиббиёт фанлари доктори, профессор Абдиғаффор Гадаев ҳамкорлигида тайёрланган. Унда оғиз бўшлиғи аъзоларининг тузилиши ҳамда касалликлари тушунарли ва содда тилда баён этилган. Муҳтарам ўқувчи рисола ни ўқиб, аҳоли ўртасида кенг тарқалган тиш карашлари, кариеслари ва оғиз бўшлиғи шиллиқ қавати касалликлари келиб чиқиш сабаблари ҳамда уларнинг олдини олиш тўғрисида етарлича маълумотга эга бўлади.

УЎК: 616.12.07(083.13)

КБК 54.102

Тақризчи:

О.Е. Бекжанова, тиббиёт фанлари доктори, профессор

Барча ҳуқуқлар химояланган. Профессор А. Гадаевнинг ёзма рухсатисиз ушбу рисола ни чоп этиш ёки бошқа тилга ўгириш қатъиян ман этилади.

ISBN 978-9943-335-82-0

© «Turon zamin ziyo»,
Тошкент, 2014

Таъбир жоиз бўлса, касалликни инсон тана-сида юз берган ёнғинга ўхшатиш мумкин. Ши-фокорларнинг асосий вазифаси ёнғинни ўчириш эмас, балки унинг олдини олишга қаратилган бў-лиши керак. Агар ушбу жараёнда ҳар бир киши бевосита иштирок этса, аҳоли орасида касаллик-ка чалиниш кескин камаяди, мабодо, дардга ча-линсаям, танадан тез арийди ва даволаш самара-си бир неча марта юқори бўлади.

Профессор А.Гадаев

Оғиз бўшлиғи аъзоларининг нормал фаолият кўрсатиши инсон саломатлиги учун муҳим аҳамиятга эга бўлиб, ундаги ўзгаришлар нафақат овқат ҳазм қилиш тизими, балки бошқа аъзоларда ҳам қатор касалликлар келиб чиқишига сабаб бўла-ди. Сўнги йилларда халқимиз тиббий савиясининг тобора ошиб бориши ва юқори даражадаги стоматология хизмати ташкил этилишига қарамасдан, аҳоли орасида, хусусан, бо-лаларда тишларнинг кариес билан касалланиши бирмунча кўп қайд этилмоқда. Милк ва пародонт (тишни ўраб турувчи тўқималар мажмуаси) касалликларининг кариесга нисбатан янада кўпроқ учраши ташвишли бир ҳолдир. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотига кўра, милк ва пародонт ка-салликлари оқибатида аҳоли кариесга нисбатан беш марта кўпроқ тиш йўқотади. Минг афсуски, бугунги кунда мамлака-тимизда истиқомат қилувчи кенг халқ оммаси тиш ва милк касалликлари ва уларнинг олдини олиш чора-тадбирлари тўғрисида етарли даражада маълумотга эга эмас.

Тишларнинг кариесга учраши оқибатида тушиб кетиши чайнаш, овқат ҳазм қилиш тизими фаолияти бузилишига ва, натижада, ошқозоннинг сурункали касалликлари пайдо бўлишига олиб келади. Бундан ташқари, касал тиш ва мил-клар орқали микробларнинг қонга ўтиши айрим ҳолларда қатор ички касалликлар, жумладан, буйрақларнинг оғир хасталиги ҳисобланган сурункали гломерулонефритларга сабаб бўлади.

Шунингдек, оғиз бўшлиғидаги бодомча безларини тез-тез шамоллаши бод (ревматизм) ва у билан боғлиқ бўлган юрак нуқсонлари – парокларини келтириб чиқариши кўпчи-ликка маълум.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотларига кўра, стоматологлар сони қанчалик кўп бўлмасин, аҳоли орасида кузатиладиган миллиардлаб кариесга учраган тишлар ва уларнинг асоратларини даволаш имконияти йўқ. Бунинг учун ҳатто иқтисодий тараққий қилган мамлакатларда ҳам стоматология хизмати кўламини камида 7-8 баравар ошириш лозим. Бинобарин, шундай экан, шифокорлар ҳам, кенг халқ оммаси ҳам тиш касаллиги ва оғиз бўшлиғи бошқа аъзолари хасталиклари олдини олишга жиддий эътибор қаратишлари керак бўлади.

ДИҚҚАТ!

Оғиз бўшлиғи аъзолари касалликлари, шу жумладан, кариес орқали микроблар бутун танага тарқалиб, буйрак, ошқозон-ичак, юрак нуқсонлари ва бошқа қатор касалликлар келиб чиқишига сабаб бўлади.

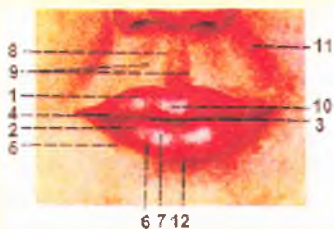
Ҳар бир инсон оғиз бўшлиғи тузилиши, уни озода сақлаш ва касалликларнинг олдини олиш тамойилларини яхши билиши зарур. Бу зарурият, ўз навбатида, оғиз бўшлиғи аъзоларининг қисқача анатомияси ва физиологияси билан яқиндан танишишни талаб этади.

Муҳтарам ўқувчи, биз қўйида уларга қисқача тўхталиб ўтамыз.

ОҒИЗ БЎШЛИҒИ АЪЗОЛАРИ ВА ТЎҚИМАЛАРИНИНГ ТУЗИЛИШИ

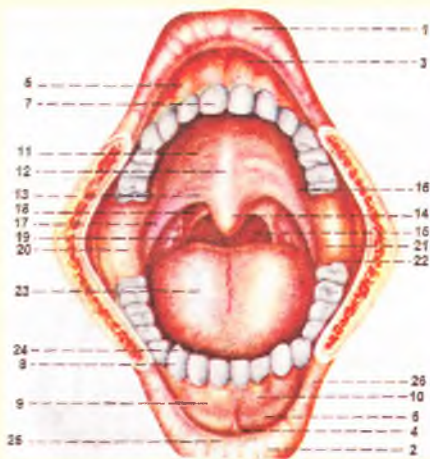
Оғиз бўшлиғи овқат ҳазм қилиш тизимининг бошланғич қисми ҳисобланиб, олд ва ён томонлардан лаб ҳамда лунж, юқоридан қаттиқ ва юмшоқ танглай, пастдан оғиз туби диафрагмаси билан чегараланган. У ёпиқ ҳолатда бўлганда ташқи томондан лаблар уни беркитиб туради ва оғиз очилганда юмалоқ шаклни олади (1-расм).

Оғиз бўшлиғи анатомик тузилиши бўйича икки қисмга бўлинади: оғиз даҳлизи ва асл оғиз бўшлиғи. **Оғиз даҳлизи** олд томондан лаблар, ён томондан лунжлар билан, орқа ва ичкаридан тишлар ҳамда юқори ва пастки жағ ўсимталарининг шиллиқ қавати билан чегараланган. **Асл оғиз бўшлиғи**



1-расм. Лабларнинг тузилиши (ташқи кўриниши):

- 1) юқори лаб; 2) пастки лаб;
- 3) оғиз ёриғи; 4) лаб бурчаги;
- 5) тери; 6) ўтув қисми; 7) қизил хошия; 8-9) бурун ости қисми;
- 10) юқори лаб думбоғи;
- 11) бурун-лаб бурмаси;
- 12) лаб ости бурмаси.



- 13) юмшоқ танглай; 14) танглай тилчаси; 15) ҳалқум; 16) танглай чуқурчаси; 17) танглай-тилча бурмаси; 18) танглай-ҳалқум бурмаси;
- 19) танглай муртағи; 20) қанот-жағ бурмаси; 21) қанот-жағ думбоғи;
- 22) катта оғиз тишининг орқа соҳаси; 23) тил; 24) тил учи; 25) пастки лаб сўлак безлари очилиш тешиғи; 26) пастки лаб рудиментар (сўлак) безлари.

Лаблар. Улар шиллиқ парданинг терига ўтадиган жойи ҳисобланади. Бу ерда тук ва тер безлари йўқ ҳамда шиллиқ ости қавати бўлмайди. Пастки ва юқори лабларнинг милкка ўтиш жойида мос равишда уларнинг юганчалари жойлаш-

эса томоқ орқали ҳалқум билан боғланади. Оғиз даҳлизи ва унинг асл бўшлиғи тузилмалари ҳамда уларнинг кўриниши 2-3-расмларда тасвирланган.

Оғиз даҳлизи ҳамда асл оғиз бўшлиғи шиллиқ қават билан қопланган. Қуйида унинг тузилишига қисқача тўхталамиз.



2-расм. Оғиз даҳлизи:

- 1) сўлак безлари; 2) сероз-шиллик безлари; 3) сўлак безларини очилиш қисми;
- 4) лимфатик фолликулалар;
- 5) милк; 6) тишлараро сўрғич;
- 7) пастки лаб бурмаси; 8) оғиз даҳлизи.

3-расм. Оғиз бўшлиғи:

- 1) юқори лаб; 2) пастки лаб;
- 3) юқори лаб бурмаси; 4) пастки лаб бурмаси; 5) оғиз даҳлизи;
- 6) ўтув бурмаси; 7) юқори жағ тишлари; 8) пастки жағ тишлари; 9) милк; 10) тиш-милк сўрғичи; 11) қаттиқ танглай;
- 12) танглай буртмаси;

ган. Юганчалар катта бўлганда тишлар орасида ёриқчалар ҳосил бўлади.

Лунж. Лаблардан фарқли ўларок, унда шиллиқ қават ҳаракатчанлигини таъминлаб турувчи шиллиқ ости қавати



4-расм. Лунжнинг ички юзаси:

- 1) сўлак безлари; 2) қулоқ олди сўлак безининг очилиш йўли; 3) қанот-жағ бурмаси; 4) қанот-жағ буртиғи; 5) танглай тилчаси; 6) тил; 7) ҳалқум; 8) танглай муртағи.

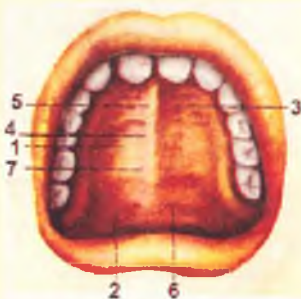
жойлашган. Оғиз юми- лганда лунжда бурмалар ҳосил бўлади. Шиллиқ ости қаватида кўп миқдорда майда қон томирлари ва ёғ безлари мавжуд. Юқори жағнинг иккин- чи озиқ тиши соҳасидаги лунжнинг шиллиқ қа- вати сўргичсимон дўм- боқчасига қулоқолди сўлак безининг йўли очилади (4- расм: 2). Лунжнинг ички юзаси кўриниши ва унда жойлашган аъзолар тасви-

ри 4-расмда келтирилган.

Милк. У анатомик жиҳатдан уч қисмга фарқланади: мар- гинал (ён, қирғоқ), альвеоляр (суяк усти) ва милк сўргичи. Милкда шиллиқ ости қавати йўқ, шунинг учун шиллиқ қават альвеоляр ўсимтанинг суяк усти пардаси билан мустаҳкам бирик- кан ва ҳаракатчан эмас.

Альвеоляр ўсимтанинг эпите- лияси, айниқса, милкнинг қирғоқли қисмида мугузланади. Тишлар ора- сида милк тишлараро сўргичларни ҳосил қилади ва улар қаттиқ бўлади. Тишларнинг бўйин қисмида милк шиллиқ пардасининг эпителия қавати тиш эмалидаги юпқа пар- да билан боғланган. Улар бириккан жойда 1-2 мм ли эгатча ҳосил бўлиб, бу жой тиш-милкнинг физиологик эгатчаси ва унинг юқори қисми озод милк деб аталади.

Қаттиқ танглай. Унинг шил- лиқ қавати турлича тузилган. Танг-



5-расм. Танглай соҳаси:

- 1) қаттиқ танглай; 2) юмшоқ танглай; 3) қаттиқ танглай кўндаланг бурмаси; 4) танглай чоки; 5) курак тиши сўргичи; 6) танглай чуқурчаси; 7) танглай болиши.

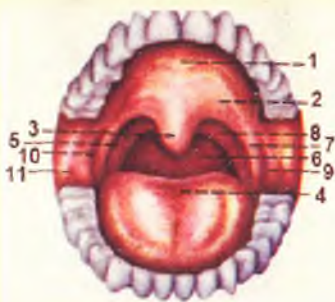
лай чокида ва альвеоляр ўсимтага ўтиш қисмида шиллик ости қавати йўқ бўлгани сабабли шиллик қават бевосита суяк усти пардасига бириккан. Қаттиқ танглайнинг олд қисмида ёғли қават ривожланган, ортида эса шиллик безлар жойлашган. Унинг олд қисмининг иккала тарафида 3-4 та бурма ҳосил бўлади. 5-расмда танглай соҳаси тасвирланган.

Юмшоқ танглай. У мугузланмайдиған кўп қаватли ясси эпителия билан қопланган бўлиб, шиллик қаватнинг хусусий пластинкаси ва шиллик ости қавати чегарасида кўп миқдорда эластик толалар мавжуд. Шиллик қават остида кўп миқдорда шиллик безлари учрайди. У қаттиқ танглайнинг давоми ҳисобланади ва тилча билан тугалланади. Юмшоқ танглайнинг чап ва ўнг томонида тилнинг устки қисми билан боғланувчи орқа бурмалар бор. Булар орасида танглай муртағи жойлашган (6-расм).

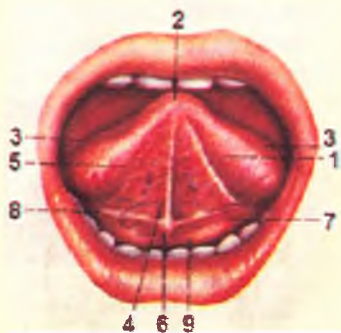
Оғиз бўшлиғини туби – у тил-жағости мушаклари – диафрагмадан ташкил топган, лекин шиллик парда юзаси бу ерда бир текис жойлашмаган. Оғиз диафрагмаси остида жағости сўлак беzi, лимфа тугунлари, қон-томир ва нервлар жойлашган. Пастки жағ суяғи альвеоляр ўсиғининг ўрта чизиғидан тил томонга қараб шиллик парда бурмаси кетган.

Жағ ҳамда тилости сўлак безлари йўллари тилостига шиллик парда юганчасининг ўнг ва чап ёнидаги сўрғичсимон думбоқчаларга очилади. Сўлак беzi йўлларида орқароқда тилости бурмалари ва тилости безлари ётади.

Тил. У оғиз бўшлиғининг мушакли аъзоси бўлиб, чайнаш, сўриш, ютиш, таъм сезиш ва нутқ шаклланишида бевосита иштирок этади (7-расм). Унинг чап ва ўнг қисмлари туташган жойда узун ўрта йўл-чизиқча ҳосил бўлади. Тилнинг учи, танаси ва илдиз қисмлари бир-биридан фарқ қилади. Унинг пастки юзаси юганча ёрдамида оғиз бўшлиғи туби билан боғланади ва силлик



6-расм. Оғиз ичи (ҳалқум соҳаси): 1) қаттиқ танглай; 2) юмшоқ танглай; 3) танглай тилчаси; 4) тил; 5) танглай муртағи; 6) ҳалқумнинг орқа девори; 7) танглай-тил бурмаси; 8) танглай) ҳалқум бурмаси; 9) қанот-жағ бурмаси; 10) қанот-жағ бурмаси; 11) катта озиқ тиш орти соҳаси.



7-рasm. Тил (пастки кўриниши): 1) пастки юзаси; 2) тил учи; 3) тил чеккаси; 4) тил юганчаси; 5) бурма; 6) тил ости сўғичи; 7) тил ости бурмаси; 8) тил ости болиши; 9) тил ости соҳаси.

билан ўралган. Ушбу сўғичларга майда сўлак безлари очилади ҳамда таъм сезиш нерв толалари уларга келиб тугайди.

Сўғичларнинг таъм сезиш қобилияти тил-ҳалқум нерви ҳисобига бажарилади. Тилнинг учи ширинликларни, ён қисмлари эса нордон, аччиқ, шўр таъмни яхши сезади.

Юқоридаги вазифалардан ташқари тил яна оғиздаги овқат луқмасини сўлак билан намлаб, ютишга ёрдам беради. *8а ва б* расмларда тилнинг юқори ва ён томондан кўринишлари тасвирланган.



8-рasm. Тил (а - юқори ва б - ён кўриниши). А:

- 1) ипсимон сўғичлар;
- 2) кўзиқоринсимон сўғичлар;
- 3) баргсимон сўғичлар;
- 4) тарновсимон сўғичлар;
- 5) тилнинг кўр тешиги;
- 6) тилнинг ўрта бұртмаси;
- 7) ўрта тил-

ҳалқум боғлами; 8) тил фолликуласи; 9) тил чўққиси; 10) ҳалқум усти чуқурлизи. Б: 1) тил чўққиси; 2) тил асоси; 3) тил чеккаси; 4) тил юганчаси; 5) бурмалар; 6) тил ости болишчаси; 7) тилнинг пастки юзаси; 8) баргсимон сўғичлар; 9) тил фолликуласи.

ЭСЛАБ ҚОЛИНГ!

Оғиз бұшлиғи аъзолари ва тўқималари инсон танасида муҳим аҳамиятга эга бўлиб, уларнинг ҳар бири у ёки бу вазифани бажаради. Улар тўғрисида маълумотга эга бўлиш ушбу аъзоларда кузатилиши мумкин бўлган касалликларнинг олдини олиш имкониятини яратади.

Оғиз бұшлиғи шиллиқ қавати анатомик ва гистологик тузилиш хусусиятларига кўра ҳимоя, тикланиш, сезиш ва сўриш вазифаларини бажаради.

❖ **Ҳимоя.** Шиллиқ парда оғиз бұшлиғининг чуқур жойлашган тўқималарини турли хил микроблардан тўсади. Эпителиянинг энг устки қавати мунтазам кўчиб туради ва бу микробларнинг бир жойда йиғилиб қолишига тўсқинлик қилади, яъни ҳимоя вазифасини ўтайди.

❖ **Тикланиш.** Бу вазифа эпителиянинг юқори даражада қайта тикланиш қобилияти билан боғлиқ ва тери хужайраларини қайта тикланиш фаоллигидан 3-4 мартаба кўпроқ устунликка эга.

❖ **Сезиш.** Оғиздаги оғрик, таъм билиш, иссиқ-совуқ ҳамда бошқа турли хил таъсирлар бош мия ярим шарлари билан оғиз бұшлиғи шиллиқ қаватини бир-бирига боғловчи марказга интилувчи нерв томирларини орқали сезилади. Ошқозон-ичак касалликлари ва бошқаларда оғизда сезувчанлик ўзгаради.

❖ **Сўриш.** Оғиз бұшлиғи шиллиқ қавати айрим органик ва анорганик моддаларни (аминокислоталар, баъзи антибиотиклар ва бошқа қатор дориларни ўзида шимиш йўли билан) сўриш вазифасини бажаради. Айрим физик омиллар, жумладан, электрофорез, ультратовуш, фонофорез каби физиотерапия муолажалари ва бошқалар маълум даражада моддалар шимилишини фаоллаштиради.

ДИҚҚАТ!

Оғиз бұшлиғи шиллиқ қавати танани турли микроблардан ҳимоя қилади, эпителия қайта тикланишини таъминлайди, оғрик, таъм сезиш ва сўриш вазифасини бажаради.



9-расм. Сўлак безлари:
 а) шиллиқ-сероз- без марко-
 препарати; б) безнинг кесими;
 1) безсимон хужайралар;
 2) чиқарув йўли; в) найсимон
 без; з) найсимон безнинг кўн-
 даланг кесими.

Сўлак безлар. Оғиз бўшлиғига уч жуфт катта ва қатор бошқа майда сўлак безларининг йўллари очилади. Катта сўлак безлари ушбулар: қулоқолди, жағости ва тилости. Майда сўлак безлари эса, лунж, лаб, тил, қаттиқ ва юмшоқ танглайларнинг шиллиқ ости қаватида жойлашиб, ўлчами 1-5 мм катталиқда бўлади. Ушбу безларда ишлаб чиқариладиган суюқлик сўлак деб аталади.

➤ **Қулоқолди сўлак беzi** – энг катта сўлак беzi бўлиб, ҳазм тизими аъзоси ҳисобланади. Унда ишлаб чиқарилган сўлак

суюқ, таркиби оқсилли, ферментга бой бўлади. Сўлакнинг кам ёки кўп ажралиши инсон танаси ҳолатига, озиқ-овқатларнинг кўриниши ва ҳидига боғлиқ. Қулоқолди сўлак беzi хужайралари танадан кераксиз моддалар – токсинларни, айрим дорилар ва бошқаларни чиқариб юбориш қобилиятига ҳам эга. Ҳозирги замонавий текширишлар асосида қулоқолди сўлак беzi бошқа ички безлар билан алоқада бўлгани сабабли ички аъзолар беzi деб тан олинмоқда. Унда ишлаб чиқарилган паротин гормони минерал ҳамда оқсил алмашинувига таъсир кўрсатади.

➤ **Жағости сўлак беzi** – пастки жағнинг танасидан ичкарида ва бирмунча пастда жойлашган. У аралаш оқсилли шиллиқ сўлак ажратади. Жағости сўлак безининг йўли тилостидаги сўрғичга очилади.

➤ **Тилости сўлак беzi** аралаш ёпишқоқ сўлак ажратади. Тилости сўлак беzi оғиз бўшлиғини тубидаги жағ-тилости мушаги устида жойлашган бўлиб, фақат шиллиқ парда билан қопланиб туради ва тил билан пастки жағнинг ички юзаси орасида тилости бурмасини ҳосил қилади. Ишлаб чиқарилган сўлак овқатнинг оғиз бўшлиғидан ўтиб ютилишида ҳамда ҳазм бўлишида муҳим рол ўйнайди. 9-расмда сўлак безларининг катталаштирилган тасвири келтирилган.

Сўлак ва оғиз суяқлиги. Сўлак безларининг шираси сўлак ҳолатида оғиз бўшлиғига ажралади. У безлардан тоза ҳолда ишлаб чиқарилиб, оғиз бўшлиғида овқат қолдиқлари, кўчган эпителия, бактериялар, сўлак таначалари - лейкоцитлар, милк суяқлиги билан аралашади ва оғиз суяқлигига айланади.

Ўрта ёшли одам бир кеча-кундузда 1500–2000 мл гача сўлак ажратади. Унинг ажралиш тезлиги доимо бир хил бўлмай, қатор омилларга, жумладан, инсон ёши (55–60 ёшдан кейин сўлак ажралиши секинлашади), асаб тизими ҳолати ва овқат таъсирига боғлиқ. Бир дақиқада ўртача 0,05–0,5 мл гача сўлак ажралади. Уйқу вақтида унинг миқдори 8 - 10 мартага камаяди. Ажралишини кўпайтирувчи айрим таъсирлар натижасида бу кўрсаткич 2,0 - 2,5 мл гача ошади. Сўлак қанчалик кўп ажралса, тишлар шунча кўп кариес билан зарарланишдан ҳимояланади.

Оғиз бўшлиғи суяқлиги ва сўлак таркиби. Сўлакнинг 99,0 - 99,4 фоизи сувдан, 1,0 - 0,6 фоизи эриган минерал моддалар ва ферментлардан иборат. Сўлакда анорганик моддалардан кальций тузлари, фосфат, калий ва натрий бирикмалари, гидрокарбонат, радоний, фтор, йод, сульфит ва бошқалар бор. Кальций ҳамда фосфор тузлари ўртача мос равишда 1-2 ва 4-6 ммоль/л га тенг. Улар сўлакда оксиллар билан боғланади.

Сўлакнинг вазифалари. У инсон танаси учун муҳим аҳамиятга эга бўлиб, оғиз бўшлиғи, тилнинг шиллиқ пардасини намлаб – ювиб-тозалаб туради. У кам ажралса (гипосаливация) ёки умуман ажралмаса, оғиз бўшлиғи шиллиқ қаватида қуриш (ксерстония) ва яллиғланиш жараёни кузатилади. Натижада, 3–6 ой ўтгач, кўпгина тишларда кариес касаллиги ривожланади. Оғиз суяқлиги камайганда ёки бўлмаганда овқат лўқмасини ҳосил қилиш, чайнаш ва, айниқса, ютиш жараёнида қатор қийинчиликлар туғилади. Фақат сўлак ёрдамида таом мазаси яхши сезилади, осон ҳамда силлиқ ютилади ва овқат ҳазм бўлиш жараёни бошланади.

✓ **Ҳазм.** Биринчи навбатда, сўлак овқат лўқмасини ҳосил қилиш ва ютишда қатнашади, ундан ташқари L-амилаза деб аталувчи фермент ёрдамида углеводлар қисман парчланади. Демак, овқатнинг дастлабки парчаланиши сўлак ёрдамида оғиз бўшлиғида бошланади.

✓ **Ҳимоя.** Сўлак оғиз бўшлиғини намлаб, уни қуриб қолишдан сақлайди. Бундан ташқари, оғизни овқат

қолдиқларидан, шиллиқ қават ҳамда тишларни микроб ва уларнинг захарли таъсирларидан тозалаб туради. Сўлакда бактерияларни ўлдириш хусусияти бор. Шу туфайли у оғиз бўшлиғига тушган (стрептококк, стафиллококк, пневмококк, энтерококк, замбуруғлар, спирохетта ва бошқа) микроорга- низмларнинг кўпайиб кетишига йўл қўймайди.

Оғиз бўшлиғи микрофлораси. Соғлом киши оғиз бўшлиғида турли хил микроблар мавжуд бўлиб, уларнинг тури, сони, хусусияти истеъмол қилинадиган овқатга, сўлак миқдори ва таркибига, кишининг шахсий тозалик қоидаларига қанчалик амал қилишига, иқлимий шароит- ларга, танадаги ички ва ташқи ўзгаришларга боғлиқ.

Оғиз бўшлиғи шиллиқ пардасининг ҳимоя хусусияти кучли бўлгани сабабли, турли хил микроблар кўп бўлиши- га қарамасдан, оғиз касалликлари кўп ҳолларда енгил ва тез ўтади. Ушбу микробларнинг кўп қисмини (85 – 90 фоиз) *кокклар* деб аталувчи бактериялар ташкил қилади.

Соғлом кишида бактерияларга қарши курашиш фа- оллиги ва оғиз бўшлиғи микроблари ўртасида мувозанат сақланиб туради. Сўлакнинг ушбу хусусияти асосини мик- робларни йўқ қилиб юбориш эмас, балки уларнинг касал- лик чақирадиган ва чақирмайдиган турларини сон ва сифат жиҳатдан назорат қилиш ҳисобланади.

Оғиз бўшлиғининг ҳимояси сўлак безлари ишлаб чиқарган ва қоннинг шаклли элементлари ҳисобланган лейкоцитлар таъсирида озод бўлган ферментлар ҳисобига амалга оширилади. Бактерияларга нисбатан қарши хусу- сиятга эга бўлган ушбу ферментлар, бактерия, вирус ва замбуруғларга таъсир кўрсатади. Шунингдек, оғиз бўшлиғи суюқлиги – сўлак маҳаллий қон тўхтатиш, яллиғланиш, қайта тикланиш ва бошқа жараёнларда ҳам қатнашади.

ЭСЛАБ ҚОЛИНГ !

Сўлак – ҳазм, ҳимоя вазифасини ўтайди. Унинг ёрдамида овқатнинг дастлабки парчаланиши юз беради. Шунинг- дек, сўлак таъсирида оғиз микрофлораси сон ва сифат жиҳатидан назорат қилиб борилади.

ТИШЛАРНИНГ РИВОЖЛАНИШИ

Тиш оғиз бўшлиғи аъзолари ичида алоҳида ўрин тутади. Соғлом кишида 28–32 донга тиш бўлиб, жойлашиши ҳамда бажарадиган вазифасига кўра, улар қуйидаги турларга бўлинади: курак ва қозиқ тишлари (овқат луқмасини кесиб олиш учун ёрдам беради), кичик ва катта озиқ тишлар (таомни чайнаб майдалаш учун хизмат килади). 10-расмда тишнинг анатомик тузилиши келтирилган.

Овқат луқмасини чайнаб майдалаш ҳамда ютишга тайёрлаш уларнинг асосий вазифаси бўлса-да, чиройли ва соғлом тишлар инсоннинг кўрки ҳам ҳисобланади. Шунинг учун тишлар инсон вужудида муҳим аъзо экани ҳақида фақат табиблар эмас, балки фозил ва доно шоиру олимлар ҳам қайғуриб, уларни авайлашга даъват этганлар. Жумладан, Абдурахмон Жомий:

*“Сўз чиқарди жойидан, сочиларди гавҳардек,
Қутичада бор эди ўттиз икки гавҳарим.*

*Гавҳарим қутисини қилди торож чархи каж,
Бугун қийин мен учун сўздан гавҳар сочарим”,* – деб ёзган бўлса, шоир Махсум Восилий:

*“Тишингни асрагил қаттиқ емишдан, кўп зиён бу,
Дуру гавҳар каби тишлар кишига бир омонатдир”* – дея тишларни асраб-авайлашга чақирган.

Сут тишларининг чиқиш вақти. Тиш чақалоқ 6–7 ойлик бўлганда чиқа бошлайди ва унда унинг тож қисми тўлиқ, илдизи эса кейинроқ – тиш чиққандан сўнг пайдо бўлади. Сут тишларида илдизлар 1,5–2,0 йил ичида, доимий тишларда эса 3–4 йил оралиғида тўлиқ шаклланади.

Тишларнинг чиқиши чақалоқ организмнинг умумий ҳолатига алоқадор бўлиб, бу жараён ички ва ташқи омиллар билан чамбарчас боғлиқ. Тиш чиқиш вақтида унинг тож қисми альвеоляр ўсиқнинг дўнглиги томон ҳаракатланади. Бунда суяк тўқимаси ўзгаришга учраб, тиш тожи усти милкнинг юпқа қавати билан ёпилиб қолади ва шу жойда милкда бўрттик



10-расм. Тишнинг анатомик тузилиши.

пайдо бўлади. Кейинчалик, тиш куртаги эпителияси ва милк шиллиқ қавати ўртасида алоқа юзага келиб, у юпқалашади ва, ниҳоят, тиш тожи ёриб чиқа бошлайди. Бўлажак милк эпителияси билан тиш эпителияси бирикиб, тиш чиққандан сўнг унинг тож қисмида юпқа тузилмасиз кутикула деб аталувчи қават ҳосил бўлади. 11-расмда янги туғилган чақалоқнинг оғиз бўшлиғи тасвири келтирилган.



11-расм. Янги туғилган чақалоқнинг оғиз бўшлиғи: а) ташқи кўриниши; б) тиш куртакларининг жойлашиши.

Сут тишлари чиқиш муддатининг ўзига хос қонуниятлари мавжуд. Марказий курак тишлари чақалоқнинг 6–8 ойлигида, ён кесув тишлари 8–12, қоziқ тишлар 16–20, биринчи молярлар 14–16, иккинчи озиқ тишлар 20–30 ойлигида чиқади. 12-, 13-, 14- ва 15-расмларда турли ёшдаги чақалоқларни оғиз бўшлиқлари кўриниши келтирилган.



12-расм. Олти ойлик чақалоқнинг оғиз бўшлиғи кўриниши.

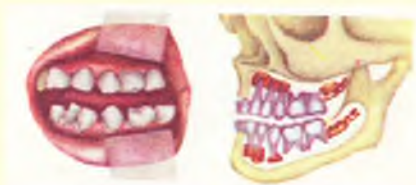


13-расм. Бир ёшли чақалоқнинг оғиз бўшлиғи кўриниши.



14-расм. Бир ярим ёшли чақалоқнинг оғиз бўшлиғи кўриниши.

15-расм. Икки ярим ёшли чақалоқнинг оғиз бўшлиғи кўриниши.



Болада 5 ёшдан бошлаб, сут тишлари, яъни марказий ва ён курак тишларнинг илдизлари сўрила бошлайди ва бу жараён асимметрик кечади. Биринчи навбатда, доимий тишларнинг тож қисми билан алоқада бўлган қисм сўрилади, кесувчи ва қозиқ тишларнинг илдизлари эса аввал тил томондан, озиқ тишлар эса илдизлар оралиғи бўйлаб, юқори жағ озиқ тишлари олдин лунж илдизи, пастки жағ озиқ тишларида эса аввал илдиз томондан сўрилади (16-расм).

Тиш илдизларининг сўрилишида муҳим аҳамиятга эга бўлган пульпа кейинчалик грануляция тўқимасига айланади.

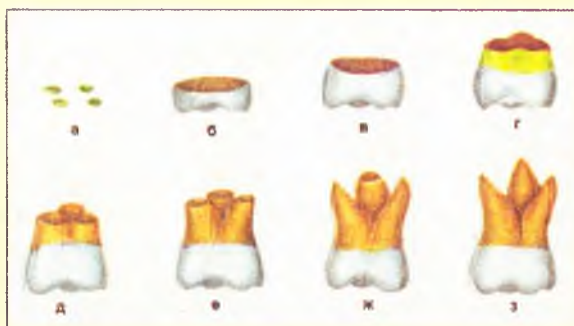
Доимий тишлар чиқиш вақтида сут тишларининг илдизлари тўлиқ сўрилади ва қимирлаб қолади. Улар тушгандан сўнг, тиш альвеоляр катагида доимий тишларни тож қисми яққол кўриниб туради.

Доимий тишлар чиқиш вақти. Доимий тишлар чиқиш жараёни уларнинг тож қисми оғиз бўшлиғида тўлиқ ўрнашиб, тиш-милк қирғоғининг шаклланиши билан тугайди.

Марказий курак тишлари 7–8 ёшда, ён курак тишлари 8–9, қозиқлар 10–13, биринчи кичик озиқ тишлари 9–10, иккинчи кичик озиқ тишлари 11–12, биринчи катта озиқ тишлари 5–6, иккинчи катта озиқ тишлари 12–13, учинчи катта озиқ тишлари 18–25 ёшда чиқади. 17-, 18-, 19- ва 20-расмларда турли ёшдаги бола ва ўсмирларнинг тиш қатори кўриниши, 21-расмда тишларнинг чиқиш вақтлари, 22-расмда юқори жағ биринчи доимий озиқ тиш илдизининг шаклланиш тасвирлари келтирилган.



16-расм. Пастки жағ 1-озиқ сут тиши илдизини сўрилиши: а) 4,5 ёш; б) 8,5 ёш; в) 9,5 ёш; г) 10,5 ёш.



22-расм. Биринчи доимий озиқ тиш илдизининг шаклланиши (юқори жағ): а) 6 ой; б) 1 ёш; в) 3 ёш; г) 4 ёш; д) 5 ёш; е) 6 ёш; ж) 8 ёш; з) 9 ёш.

Сут тишлари ва доимий пастки жағ тишлари юқоридагисига нисбатан бир оз эртароқ чиқади.

ЭСЛАБ ҚОЛИНГ!

Ҳаётнинг илк даврида сут тишлари, кейинроқ доимий тишлар чиқади. Доимий тишларнинг чиқиши инсон 25 – 26 ёшга кирганда яқунланади.

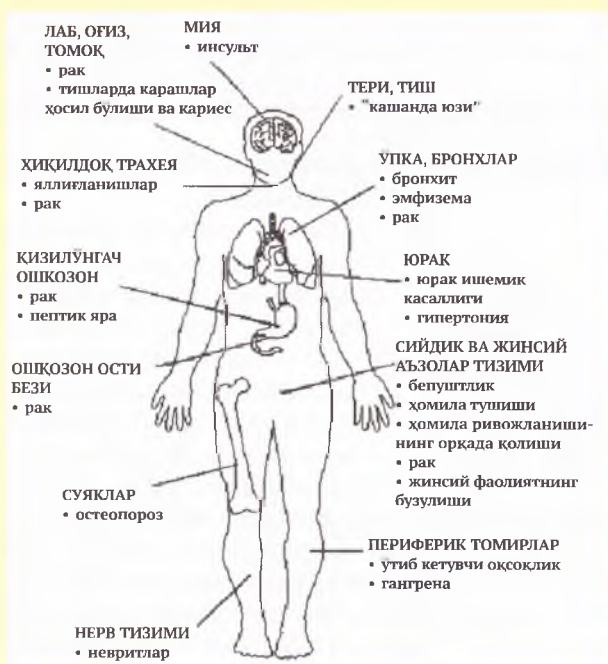
ТИШЛАР ВА ОҒИЗ БЎШЛИҒИ ШИЛЛИҚ ҚАВАТИ КАСАЛЛИКЛАРИ



Оғиз бўшлиғи, шу жумладан, тишлар мунтазам турли хил ташқи (озиқ-овқатлар, дорилар, оғиз бўшлиғидаги микроблар, механик, кимёвий, ҳарорат ва бошқалар) омиллар таъсирига учраб туради. Улар баъзан зарар келтирмайдиган даражада бўлса, баъзан оғиз шиллиқ қавати ва тиш қаттиқ тўқималарида у ёки бу даражада турли ўзгаришлар юзага келишига сабаб бўлади. Инсон вужудига, шу жумладан, оғиз бўшлиғи аъзоларига ўта салбий таъсир кўрсатувчи кимёвий таъсирларга сигарет ва мамлакатимиз аҳолисининг айрим қатламлари орасида кенг тарқалган носвой чекиш ҳам киради. Улар таркибидаги кимёвий моддалар бутун танада ва, энг аввало, оғиз бўшлиғи аъзоларида қатор касаллик-

ларни келтириб чиқариши ҳозирда ҳаммага аён. Кашандаларда тишлар эрта сарғаяди, карашлар пайдо бўлади ҳамда кариес ривожланади. Уларда чекмайдиганларга нисбатан оғиз бўшлиғи раки бир неча баробар кўпроқ учрайди.

Афсуски, кўпчилик чекувчилар тамаки ақлий фаолиятни яхшилайти, фикрни жамлашга кўмаклашади, лаззат бағишлайди, тана вазнини камайтиради, ўзаро мулоқотга ёрдам беради ва ҳаёт сифатини оширади, деган ёлғон хулосалар билан чекишга баҳона ахтирадилар. Ҳолбуки, юзаки қараганда ёрдам берадигандек туюладиган тамаки ўта захарли бўлиб, аъзоларнинг фаолиятини тез издан чиқаради. Унинг таркибида никотиндан ташқари бензол, чумоли кислотаси, кадмий, цианидди водород, формальдегид, фенол, ацетон, полоний-210, аммиак, нитропропан ва бошқа қатор захарли моддалар бўлиб улар турли касалликлар, жумладан, биз юқорида қайд этган оғиз бўшлиғи хасталиклари келиб чиқишига сабаб бўлади. Чекишнинг инсон соғлиғига таъсири 23-расмда тасвирланган.



23-расм. Чекишнинг инсон соғлиғига таъсири.

Чекишдан воз кечиш ҳамиша инсоннинг хоҳиш-иродаси ва ўз-ўзини бошқариш қобилиятига боғлиқ.

Шу ўринда халқимиз орасида кенг тарқалган носвой чекиш тўғрисида алоҳида тўхталиб ўтмоқчимиз. Унинг таркибидаги тамаки, оҳақ ва бошқа қатор зарарли моддалар, энг аввало, оғиз бўшлиғи аъзоларига ва ундан сўнг қизилўнғач - ошқозон шиллиқ қаватига салбий таъсир кўрсатиб, унинг емирилишига олиб келади. Носвой таъсирида тишлар сарғаяди, жилосини йўқотади, эрта карашлар, милк-тиш атроф тўқималарининг касалликлари ҳамда кариес пайдо бўлади ва оғиз бўшлиғи раки (ўсмаси) ривожланиш эҳтимоли бир неча маротаба кўпаяди. Оммавий ахборот воситалари орқали кўпроқ сигаретнинг салбий оқибатлари тўғрисида сўз юритилади. Афсуски, носвойнинг инсон организмига зарарли таъсири ҳақидаги маълумотлар жуда кам ёритилади. Албатта, бутун дунёда зарари ўз исботини топган сигаретнинг турли аъзоларга салбий таъсири тўғрисида халқимиз яхши хабардор бўлиши керак. Лекин шу билан бир қаторда, ҳеч қандай назоратсиз, антисанитария шароитида тайёрланаётган, инсон организмига сигаретга нисбатан бир неча карра юқори салбий таъсир кўрсатадиган носвой тўғрисида ҳам кенг халқ оммаси етарли даражадаги маълумотларга эга бўлиши керак.

Республикаимиз бозорларида носвойни бемалол барча ёшдаги кишилар, шу жумладан, ёш болалар ва ўсмирлар ҳам сотиб олишлари мумкин. Айрим бозорларда эса унинг улгуржи сотиладиган расталари мавжуд (24-расм).

Демак, носвой чекиш ёмон иллатлардан бири эканини халқимизга тушунтириш нафақат шифокорларнинг, балки барча зиёлиларнинг муҳим вазифасидир.



24-расм. Тошкент шаҳри бозорларидан биридаги улгуржи носвой сотиш растаси.

Истеъмом қилинадиган озиқ-овқатлар таркибида углеводлар (шакар ҳамда ундан тайёрланган маҳсулотлар) кўп ва фторнинг кам бўлиши, оғиз бўшлиғи шахсий гигиенаси қоидаларига амал қилмаслик оғиз бўшлиғи ҳамда тиш касалликларига олиб келади.

Юқорида санаб ўтилган ташқи (экзоген) омиллардан ташқари, ички (эндоген) омиллар (турли касалликлар – қандли диабет, ошқозон-ичак тизими ва организм иммун тизими қаршилигини сусайтирувчи бошқа касалликлар) таъсирида ҳам тишнинг қаттиқ тўқималарида ва оғиз шиллик қаватида турли хил ўзгаришлар кузатилади. Шунингдек, пульпит, периодонтит каби касалликларни даволашда стоматологлар томонидан қўлланиладиган баъзи дори-дармонлар (масалан, тиш каналларига резорцин - формалин, кумушлаш усулларида ишлов берилганда резорцин ва кумуш ангидриди) таъсирида вақт ўтиши билан тиш қаттиқ тўқималарининг ранглари (яъни, врач ишига боғлиқ ятроген) ўзгариши мумкин. Бундай ўзгаришлар инсон ҳуснига салбий таъсир кўрсатади. Қайд этилганлардан ташқари турли бошқа сабаблар (кимёвий, физикавий, моддалар алмашинуви жараёнларининг бузилиши, жароҳатлар, шикастланишлар) таъсирида ҳам тишларнинг қаттиқ тўқималарида ҳар хил кариесдан бошқа тиш касалликлари ва кемтиклар пайдо бўлади. Улар орасида келиб чиқиш сабаблари (этиологияси) ва ривожланиш механизмлари (патогенези) аниқланганлари (тиш пигментацияси ва карашлар, тиш қаттиқ тўқималарининг емирилиши, ўлиши, шикастланиши) ва ҳали охиригача аниқланмаганлари (тиш эрозияси, понасимон кемтик, нуқсон, тиш қаттиқ тўқималари сезувчанлигининг ошиши) мавжуд.

Тиш пигментацияси ва карашлари. Тишларнинг пигментацияси, яъни уларнинг ранги ўзгариши, ҳар хил доғ-пигментларнинг пайдо бўлиши, юзасида ва унинг қаттиқ тўқималари устида турли рангдаги карашларнинг тўпланиб қолганини вақтида аниқлаш керак. Бунинг учун, аввало, ҳар бир инсон соғлом тишлар ранг қандай кўринишда бўлишини яхши билиши лозим. Соғлом киши тишлари турли тус ва товланишга эга бўлади: оқ, оқ-ҳаворанг (сут тишларида), оқ-кулранг, баъзида эса сарғиш (доимий тишлар).

Айрим ҳолларда тишларнинг юза ва тўқималарида ҳар хил қаттиқлик ҳамда рангдаги ёт модда қатламлари ва шуларга ўх-

шаш нарсалар тўпланади. Қаттиқ тўқималарида йиғиладиган бу қатламлар нафақат тишлар ранги ўзгаришига, балки уларнинг ўзида ва ҳатто атрофидаги таянч тўқималарда ҳам янада чуқурроқ ўзгаришлар содир қилади. Бу қатламлар юмшоқ (карашлар) ва қаттиқ (тишларнинг устида йиғилиб пайдо бўладиган тошлар) бўлиши мумкин. Муҳтарам ўқувчилар, шу ўринда, бир аниқликни киритиб ўтмоқчимиз. Айрим адабиётларда, юқорида қайд этилганидек, ҳар хил ташқи ва ички сабаблар таъсирида тиш устида, унинг тўқималарида патологик ҳолат сифатида пайдо бўладиган турли юмшоқ карашлар ва қаттиқ тошлар “тишларнинг караш ва тошлари” ёки умумлаштирилган ҳолда “тишларнинг қатламлари” каби иборалар билан аталади. Бунда гўёки тишларда тўпланадиган ушбу ёт нарсалар, уларда бўлиши табиий деб қаралади. Бундай ёндошиш ҳам амалий, ҳам тиббий нуқтаи назардан нотўғридир. Модомики, тишларда тўпланадиган бундай моддалар улар учун ёт ва пайдо бўлиши меъёрий ҳолат эмас экан, демак, бу ҳол касаллик деб ҳисобланиши керак.

Тишлар юзаси ва оралиқларига, тўқималари ичига (баъзи замбуруғлар ҳатто тиш тўқимасининг ичига ҳам киради) тўпланадиган ёт нарсалардан тиш рангларининг ўзгариши фанда қадим замонлардан маълум. Бу ҳақда буюк бобокалонимиз улуғ энциклопедист олим ва ҳаким Абу Али ибн Синонинг (980-1037) маълум ва машҳур “Тиб қонунлари” китобида ва кейинроқ яшаб ижод этган улуғ мутафаккир Исмоил Журжонийнинг (1141 йилда вафот этган) “Захираи Хоразмшоҳий” номли асарида махсус боблар ажратилган. Уларда ўша замон илм-фани доирасида муҳим маълумотлар берилган. “Тиб қонунлари” асари учинчи китоби биринчи жилдидаги “Тишлар рангининг ўзгариши” бобида бу ҳодисаларнинг келиб чиқиш сабаблари ҳақида қуйидагича ёзилган: “Баъзан тишларда карашларнинг пайдо бўлиши уни ёпиб турган эмаль рангининг ўзгаришидан бўлади, баъзида эса ушбу карашлар тиш илдизлари (юзалари)да тошга айланади. Бундай ҳолларда уларни олиб ташлаш бир мунча қийинчилик туғдиради. Баъзан карашлар бўлмаса ҳам, тишнинг ичига ёт моддалар киради ва у ўзгариб, кулранг, кўкимтир ёки бошқа тус олади”.

Юқорида қайд этганимиздек, тиш эмали ранги жуда кўп ташқи (экзоген) ва ички (эндоген) омиллар таъсирида ўзгариши мумкин.

Ташқи омилларга озиқ-овқатлар, ичимликлар, дориворлар таъсири кабилар киради. Шотут, гилос, қора анжир, қизил малина, қора ва қизил қорағат (смородина) каби мевалар, қора қахва, какао каби ичимликлар тишларни вақтинча қорамтир ёки қора рангга бўяйди. Оғиз бўшлиғини чайиш ёки ушбу мақсадда мўлжалланган эритмани бир муддат оғизда ушлаб туриш учун врач томонидан маълум бир касаллик ҳолатларида тавсия этиладиган калий перманганати, этакридин лактати, хлоргексидин каби дорилар ҳам вақтинча тишлар ва оғиз бўшлиғи шиллиқ пардасига сариқ ёки жигарранг тус беради. Оғир металл тузлари (қўрғошин, мис ва бошқалар) таъсирида тишларнинг бўйин қисмлари бинафша ранг олади.

Стоматологияда муолажа учун қўлланиладиган қатор дорилар ҳам тишлар эмали ва дентиннинг (10-расмга қаранг) рангини узоқ муддатга ўзгартириши мумкин.

Тишларни нотўғри даволаш ҳам уларнинг тожлари қорайишига олиб келади.

Пародонт касалликларини милк электрофорези усулида даволашда қўлланиладиган айрим дорилар (масалан, витаминлар, айниқса, аскорбин кислотаси) таъсирида тишларнинг бўйинларида сариқ, сарғиш-қорамтир доғлар пайдо бўлади.

Шунингдек, тишлар илдизларида майда асбобларнинг синиб қолган қисмлари ҳамда тиш каналларини пломбалашда қўлланилган сифати паст металлардан тайёрланган илдиз ўзаклари – штифтларнинг оксидланиши туфайли ҳам унинг ранги қорайиши мумкин. Сигарет, айниқса, нос чекувчиларнинг тишларида ҳам жигарранг ва қора карашлар пайдо бўлади.

Тишларнинг ранги ички (эндоген) омиллар таъсирида ҳам ўзгаради. Грипп касаллиги оғир кечганда пульпага қон қуюлиши натижасида уларнинг ранги оч қизил, гепатитда тиш тўқималарига пигментларнинг ўтиши ва тўпланиши оқибатида сариқ тусга киради. Бўлажак оналар (хомиладорликнинг охириги 6 ойида) ҳамда мактаб ёшигача бўлган болалар узоқ вақт давомида тетрациклин қаторидаги антибиотикларни қабул қилсалар, уларнинг сут ва доимий тишлари ранглари ўзгариб кулранг-сарғиш тус олиши юқорида келтирилган эди. Пульпа некрозидан кейин чирикларни эмалга дентин каналчалари орқали ўтиши оқибатида ҳам тиш юзаси хиралашади ёки қорайиб қолади.

Юқорида қайд этганимиздек, тиш караши қатламлари юмшоқ ва қаттиқ бўлиши мумкин. Юмшоқ карашлар тишнинг бўйин қисмлари ва унинг оралиқларида йиғилади. Баъзан бир кишида унинг ҳар иккала тури ҳам аниқланади. Бу ҳар бир кишининг тиббий маданияти ва ўз соғлиғи учун ўзи масъуллигини билиш даражасига боғлиқ. Ҳар бир одам, аввало, ўзи учун энг қадрли, қимматли ва бебаҳо бўлган соғлиғини асрашда (шу жумладан, оғиз бўшлиғи аъзоларини ҳам) юқори ақл-идрок билан ёндошиши керак. Милкларга тўғри келадиган тиш пастаси ва чўткасидан (уларни танлашда стоматолог ёрдам бериши мумкин) фойдаланиб, оғиз бўшлиғи тозалиги қоидаларига тўлиқ риоя қилиш, жумладан, тишларни мунтазам равишда тозалаб бориш зарур. Ушбу тамойилларга амал қилмаган кишининг тишларида юмшоқ карашлар эмас, балки улар устида тўпланиб қолган қаттиқ карашлар, тошлар ёки тиш тўқимасининг ичига кириб тўпланиб қолган карашлар пайдо бўлади. Демак, тишларнинг устларида тўпланиб қолган карашларнинг оз ёки кўплигига қараб мазкур шахснинг қайси даражада ўз соғлиғига ва тозалик қоидаларига эътибор бериши, унда соғлиқни сақлаш маданиятининг шаклланганлик даражаси тўғрисида хулоса чиқариш мумкин.

Тиш ва милклари соғлом кишилар овқатни иккала жағида чайнаса, юмшоқ карашлар кам йиғилади. Таом истеъмол қилингандан кейин оғиз бўшлиғи чайилса ва сабзи, нок, олма каби мевалар тановул қилинса, унда тишлар механик тозаланиб юмшоқ карашлар йиғилиши янада камаяди. Овқат чайнаш жараёнлари орасидаги вақтларда (масалан, кечки уйқудан кейин) тиш ва милк ораларида пайдо бўлиб қолган оқ карашларни кўриш мумкин. Юмшоқ карашлар оқ ёки оқ-кулранг, сарғиш тусда бўлади. Тиш ва милки касал кишиларда чайнов пайтида аксарият ҳолларда оғриқ кузатилади. Бунда улар хавфсираб, чайнаш жараёнини жағларнинг фақат бир (ўнг ёки чап) томонида амалга оширадilar. Ушбу ҳолатда чайнашда иштирок этмаган тишларнинг юзалари ҳамда уларнинг бир-бирига тегиб турган ёки бошқа айрим жойларида (ҳатто чайнов юзаларида ҳам) кўп миқдорда оқ ёки оқ-кулранг, гоҳида сарғиш рангдаги карашлар йиғилади. Бундай кишилар оғизларидан турли ёқимсиз ҳидлар келиши ва бошқа нохушликлардан шикоят қиладилар.

Оқ юмшоқ карашлар вақтида олиб ташланмаса, улар таркибига анорганик моддалар, асосан, сўлак таркибидаги кальций тузлари чўка бошлайди ва тиш устида йиғиладиган қаттиқ милк устки тошлари пайдо бўлади. Тишлар юзасида йиғиладиган тошлар *милк устки* ва *милк остки тошларга* ажратилади. Милк устки тошлар сўлақдан, милк осткилари эса қон зардоби таркибидаги тузлардан ҳосил бўлади.

Тишларда баъзан яшил рангли карашлар ҳам кузатилади. Бундай карашлар кўпроқ тишларнинг бўйин қисмида пайдо бўлади ва яшил тошлар халқ орасида яшил тишлар деган номлар билан ҳам аталади. Баъзи олимларнинг фикрича тишларда йиғиладиган яшил карашлар айрим замбуруғлардан ажраладиган хлорофиллар таъсирида юзага келади. Яшил карашлар кўпроқ ёруғлик тушадиган олд қатор, баъзида эса чайнов озиқ тишларда ҳосил бўлиши мумкин. Улар юқори жағ, жуда кам ҳолларда эса пастки жағ тишларда ҳам аниқланади. Яшил карашлар барча ёшдаги кишиларда, аммо кўпроқ болаларда пайдо бўлади. Аксарият ҳолларда уларни олиб ташлаш жуда қийин. Чунки уларни келтириб чиқарадиган замбуруғчалар эмал тўқимаси оралиқларига кириб, маҳкам ёпишиб олади. Кўп ҳолларда бир марта олиб ташлангач, маълум вақтдан кейин улар яна эмаль юзасида пайдо бўлади. Шунинг учун тишдаги яшил карашларни бутунлай йўқотиш мақсадида бир неча бор стоматологга қатнаш керак. Баъзи тадқиқотчиларнинг фикрича, яшил карашлар эмални емиради. Ҳақиқатдан ҳам улардан тозаланган эмал юзаси ўз ялтироқлигини, жилоланишини йўқотиб ғадир-будир, нотекис бўлиб ҳамда бир оз юмшаб қолади. Баъзи ҳолларда мис билан ишлайдиган айрим кишиларнинг тишларида мис чанглари таъсирида ҳам яшил карашлар пайдо бўлиши мумкин. Улар замбуруғлар чақирган карашдан бир мунча фарқ қилади.

Юқорида таъкидлаганимиздек, таркибида микроорганизмлар (бактериялар), тузлар, овқат қолдиқлари бўлган ва «тиш пилакчаси» деб ном олган тиш устидаги юмшоқ карашлар ҳам аҳоли орасида кўп учрайди. Улар кариес касаллигига олиб келувчи асосий сабаблардан бири ҳисобланади. Чунки тиш пилакчаси эмалнинг юзасидаги парда устида жойлашиб олиб таркибидаги микроблар таъсирида кари-

ес касаллигини келтириб чиқаради. Тиш карашидаги кичик микробли туркумлар тишлараро оралиқлардан ва милкларнинг кичкина тарновчаларидан ўсиб бориб, тиш юзаларига тарқалади. Тиш устида карашнинг шаклланиши овқатлар таркибидаги қанддан олинадиган энергияни кўп миқдорда ўзига жалб этади. Бир кеча-кундуз давомида овқатлар билан истеъмол қилинадиган қанднинг ярми кислотага айланадиган ҳужайралар ичи ва ташқарисидаги полисахаридлар кўринишида тиш устига йиғиладиган карашларда тўпланиш хусусиятига эга.

Ҳуш, тиш кариеси нима, у қандай ривожланади ва унинг олдини олиш мумкинми? Кариес тишнинг қаттиқ тўқималарига турли хил салбий (ташқи ва ички, умумий ва маҳаллий) омиллар таъсирида юзага келадиган, секинлик билан ривожланиб борувчи, тиш қаттиқ тўқималаридан минералларнинг ювилиб, чиқиб кетиши билан тушунтириладиган мураккаб жараён ҳисобланади. Унинг илк даврида тиш эмали деминерализацияси (минералланиш жараёнининг бузилиши) натижасида, тиш қаттиқ тўқималарида доғлар ҳосил бўлади (доғ босқичидаги кариес). Тишда (айниқса, чайнайдиган юзасида) қора доғлар пайдо бўлиши, юзасининг ғадир-будурлиги, таом, кўпроқ ширин-нордон озиқ-овқатлар истеъмол қилганда, иссиқ-совуқ ичимликлар ичганда оғриқ кузатилиши кариес касаллигининг бошланиш белгиси ҳисобланади. Кейинчалик, даволанмаган доғ босқичидаги кариес юза, ўрта ва чуқур кариесга айланади (25-26-расмлар). Юза кариес ривожланиши билан тиш қаттиқ тўқималари юзасида нуқсонлар, кариоз каваклар ҳосил бўлади. Юза



25-расм. Кариесга учраган тишнинг кўриниши



26-расм. Юза ва ўрта кариес (чизма)

кариес баъзи адабиётларда эмаль кариеси деб ҳам юритилади. Касалликка чалинган тишни тил билан ёки тиш тозалагич билан текшириб кўриб, унда тешик мавжудлигини аниқлаш мумкин.

Ўрта ва чуқур кариесда нуқсон тишнинг дентин тўқимаси ва пульпагача (чуқуррок) кириб боради. Нуқсоннинг пульпа тўқимасигача етиб бориши ва микроорганизмларни тиш пульпаси зарарлаши натижасида кучли оғриқ билан кечувчи пульпит (пульпа тўқимасининг яллиғланиши) кузатилади.

Бир сўз билан айтганда, кариес касаллигини вақтида даволамаслик, пульпит, периодонтит (тишнинг периодонт тўқимасининг яллиғланиши, 27-расм), периостит (жағ суяги уст



27-расм. Периодонтит ва тиш илдиз соҳасидан яллиғланиш жараёнини атроф тўқимага тарқалиши (чизмаси).

пардасининг яллиғланиши), остеомиелит (жағ суяги тўқимасининг яллиғланиши), флегмона (юмшоқ тўқиманинг йирингли яллиғланиши) каби инсон ҳаётига хавф солувчи одонтоген (тиш билан боғлиқ) хасталикларни ва организмнинг умумий ҳолати билан боғлиқ сепсис ва хроничесепсис (микробларни қонга ўтиб кетиши) касалликларини келтириб чиқаради. Тиш кариеси нафақат косметик, балки функционал (чайнаш ва овқат ҳазм қилиш билан боғлиқ) етишмовчиликларга ҳам олиб келади. Кариоз кавакларда сурункали тарзда йиғилган овқат қолдиқлари ва микроорганизмлар салбий таъсири натижасида овқат ҳазм қилиш, жигар, буйрак, юрак тизимида ҳам турли хил касалликлар келиб чиқади.

Илмий маълумотларга кўра, 80-90 фоиз ёш болаларнинг сут тишларида ва мактабни тугатиш арафасида 80 фоиз ўсмирларнинг тишларида кариес кузатилади. Ўрта ёшдаги кишиларнинг оғиз бўшлиғи текширилганда уларнинг 95 - 98 фоизида пломбаланган ёки кариес асорати оқибатида олинган тишларнинг ўринлари аниқланади. Ушбу рақамлар кариес касаллигининг нақадар кўп тарқалганлигидан далолат беради.

Олдин баён қилганимиздек, тишнинг юмшоқ қарашлари ўз таркибида кўп миқдорда турли хил бактериялар сақлайди.

Унинг ҳосил бўлишини углеводга бой ва енгил ҳароратда тайёрланган маҳсулотлар кўпайтиради. Одатда, юмшоқ карашлар овқат истеъмол қилгандан сўнг дарҳол ҳосил бўлади ва таркиби углеводлар сақловчи жуда кичик овқат қолдиғидан иборат. Мабодо, 72 соат ичида тиш яхшилаб тозаланмаса, юмшоқ караш бир мунча қотади ва тишга мустақкам ўрнашиб олади. Ушбу карашлар олиб ташланмаса, бактериялар тез кўпая бошлайди. Кариесга учраган тишлар қанча кўп бўлса, табиийки улар шунча кўп ўзидан кислота ажратиб чиқаради ва оқибатда кислотали муҳит тиш эмалини емиради. Агарда ўз вақтида стоматолог шифокор билан ҳамкорликда тегишли чоралар кўрилмаса (ушбу босқичда жараёни тўхтатиб қолиш мумкин), аста-секинлик билан эмал юмшайди, бактериялар эса борган сари уни зарарлаб, тишнинг ички қаватлари томон кириб боради. Зарарланиш тишнинг асосий тўқимаси “дентин”га етганда у эмалга нисбатан юмшоқ бўлганлиги сабабли жараён жуда тез тус олади ва тишда бўшлиқ (**кариоз кавак**) ҳосил бўлади. Даволанилмаган ҳолларда пульпа, яъни тиш нервининг зарарланиши кузатилиб (пульпит) беморни кучли оғриқ безовта қила бошлайди (28-расм).



28-расм. Пулпитга учраган тишнинг кўриниши.

Аҳоли ўртасида оғиз бўшлиғининг кўп учрайдиган касалликларидан яна бири гингивит ҳисобланади. Гингивит милкнинг яллиғланишидир (29-расм). Мабодо, тегишли даво чоралари ўтказилмаса, тиш ва милк боғламларининг бузилиши кузатилиб, пародонтит касаллиги ривожланиши мумкин.

Гингивит ҳам кариес каби оғиз бўшлиғи гигиенасига амал қилмаслик оқибатида тиш карашлари устида кўп миқдорда микроблар йиғилиши сабабли юзага келади. Шунингдек, унга стоматологлар томонидан даволаш жараёнида қўйилган айрим хатолар ҳам олиб келиши мумкин. Сигарет



29-расм. Гингивит.

ва носвой чекиш, қандли диабет, иммун етишмовчилик ва тез-тез тушқунликка тушиш ҳолатлари, витамин С етишмов-

чилиги, бурун билан нафас олишнинг бузилиши, тишларда тошлар пайдо бўлиши, оғир тузлар билан захарланиш (симоб, висмут ва бошқалар) гингивитга олиб келувчи хавф омиллари ҳисобланади.

Касаллик кўпроқ эркакларда учраб, сурункали кечади. Гингивит касаллигини вақтида даволамаса, пародонтит касаллиги келиб чиқади. Бу касаллик тиш-милк боғламларини, альвеоляр суяк ва тиш атроф тўқималарини шикастлайди. Бунинг натижасида тишлар қимирлаб қолади ва маълум муддатдан сўнг ўзининг чайнов фаолиятини йўқотади (30-расм).



30-расм. Сурункали тарқоқ пародонтит.

Пародонтитнинг бошланғич даврларида касаллик худди гингивит каби кечади ва рентген текшириш хулосасига кўра аниқ ташхис қўйиш мумкин бўлади. Беморлар тишни тозалаш жараёнида милклар қонаши, оғиздан ёқимсиз ҳид келиши, милклар рангининг қизил тус олиши ва улар сўрғичининг шишишидан

шикоят қилишади.

Юқорида таъкидлаганимиздек, жараён тиш атрофидаги тўқималарга ўтса ва яллиғланиш жараёни билан бирга кузатилса, касаллик пародонтит деб, мабодо, жараён деструктив (яллиғланиш жараёнисиз, фақат тўқималар тузилишининг ўзгариши ҳисобига) тус олса, пародонтоз касаллиги тўғрисида сўз юритилади (31-расм).



31-расм. Пародонтоз.

Аҳоли орасида энг кўп учрайдиган оғиз бўшлиғи шиллиқ қаватининг яллиғланиши билан кечувчи касаллик стоматит деб аталади. Унинг юзага келишида маҳаллий омиллар (оғиз бўшлиғидаги сўлак таркибининг ва миқдорининг ўзгариши, оғизда микроорганизмлар мувозанатининг бузилиши, ошқозон ичак тизими касалликлари – ошқозон-ичак шиллиқ қавати ва ичакларнинг яллиғланиши, гижжалар) ва умумий иммун тизимидаги ўзгаришлар сабаб бўлади. Одатда, ушбу касалликда оғиз шиллиқ қавати шишади, қизаради, айрим

ҳолларда оқ-сарик пардаланган ярачалар ҳосил бўлади ва улар оғриқ беради. Баъзан яралар ҳосил бўлиб, бемор овқат истеъмол қилишда қийинчилик сезади (32-расм).

Стоматитда, асосан, касаллик қайталаб туради. Болаларда стоматитлар тананинг умумий ҳолсизлиги, сўлакни кўп ажралиши, овқат ейишга қийналиш, оғриқ ва тана ҳароратининг ошиши билан кузатилади. Баъзида тана ҳарорати 40° гача кўтариллади. Бундай ҳолларда дарҳол врачга мурожаат қилиш лозим. Халқимиз орасида стоматитларни аччиқтош билан даволаш кенг тарқалган. Лекин тиббий муолажалари учун аччиқтошни ишлатиш қаттиқ таъқиқланади. У канцероген (рак касаллигини келтириб чиқарувчи) хусусиятга эга бўлиб, уни даволаш учун ишлатишга йўл қўйилмайди.



32-расм. Стоматитга чалинган оғиз шиллик қаватининг кўриниши.

Тиш юзаларида тўпланадиган юмшоқ карашларни олиб ташлаш. Карашлар келиб чиқиши ва турларидан қатъи назар, маҳаллий инфекция ўчоқлари ҳисобланади. Улар нафақат оғиз бўшлиғида турли касалликларни, балки бутун организмда сурункали септик ҳолат, оғир буйрак касаллиги гломерулонефрит ва ҳаёт учун хавfli бошқа қатор хасталикларни юзага келтиради. Шу сабабли карашларни имкон қадар тез ва тўлиқ олиб ташлаш керак.

Юмшоқ карашларни оғиз бўшлиғини махсус дорилар билан чайиб, қисман бартараф этиш мумкин. Қолганларини врач 3 фоизли водород пероксида, перманганат калий каби антисептик дорилар шимдирилган пахта тампончалар ёрдамида бартараф этади. Тишга зич ёпишиб турган яшил ва кашандалар тишида кузатиладиган карашларни, шунингдек, қаттиқ карашлар ҳамда тошларни врач стоматолог махсус асбоблар ёки ультратовуш аппаратлари ёрдамида олиб ташлайди. Аммо бунда баъзан тиш чуқурликларида карашлар қисман қолади. Уларни тамоман олиб ташлаш, тиш эмалининг юзасини қолдиқлардан буткул тозалаб оқартириш ва пардозлаш учун шифокор замонавий махсус пасталар ҳамда

чўткалар ёки ёғочдан ясалган силлиқловчи асбоб, резинали ликопчалар каби мосламалардан фойдаланиб муолажани якунига етказди.

Ҳар бир одам мунтазам тишлари соғлиғига эътибор бериб бориши, уларда турли хил карашлар ҳосил бўлишининг олдини олиши керак. Мабодо, улар пайдо бўлса, шифокор стоматологга мурожаат қилиб, зарур даво чоралари кўрилиши зарур. Юқорида таъкидлаганимиздек, тишлар нафақат озиқ-овқатларни чайнаш учун зарур бўлган аъзо, балки инсоннинг кўрки ва гўзаллик рамзи ҳам ҳисобланади.

ДИҚҚАТ!

Тишларнинг устида карашлар, пайдо бўлиш сабаблари ва турларидан қатъи назар, маҳаллий инфекция ўчоқлари ҳисобланади. Улар нафақат оғиз бушлиғида, балки бутун танада сурункали септик ҳолат, буйрак ва бошқа қатор аъзолар касалликлари келиб чиқишига сабаб бўлади.

Тишларни оқартириш. Ҳурматли ўқувчи, тишларни оқартиришдан олдин, аввало, улардаги ранг доимийми ёки вақтинчаликми эканини билиб олиш лозим. Юмшоқ, айниқса, тишга зич ёпишиб турган карашлар ҳамда унинг устида тўпланган тошлар тиш рангини вақтинча ўзгартиради. Юқорида келтирилган тиббий усулларни қўллаб карашлар олиб ташланса, тишлар ранги тикланади.

Тишларни даволашда қўлланилган дорилар ёки пломбалаш мақсадида уларга киритилган металл штифт-ўзакчаларнинг оксидланиши натижасида тишлар рангининг ўзгариши доимий ҳисобланади. Бундай тишларни оқартириш учун олдин уларни қайтадан даволаш ва бу жараёнда каналларидан оксидланувчи металлларни олиб ташлаб қайтадан пломбалаш керак. Бу муолажаларни бажариш мураккаблиги сабабли уни кўпинча амалга оширишнинг имконияти бўлмайди. Шунинг учун бундай тишларни ортопедик даволаш усулларини қўллаб, сунъий косметик коронкалар билан қоплашга тўғри келади.

Тишларнинг шикастланиши – жароҳати оқибатида пульпага қон қуйилиши ҳамда флюорозда (танада фтор кўпайиши

оқибатида кузатиладиган касаллик) эмаль юзаларида пайдо бўлган жигарранг тусдаги доғлар ҳам тиш ранглари доимий ўзгаришларига олиб келади.

Қорайиб қолган тиш тожларини оқартиришда физио-терапевтик усуллар (гальванизация, электрофорез, кварц) етарли даражада фойда бермаса, улар эстетик кўрсатмаларга мувофиқ пластмасса ёки чинни қопламалар (форфор, метал керамик қопламалар) билан қопланади.

Шунингдек, Абу Али ибн Синонинг «Тиб қонунлари»даги юқорида келтирилган «Тишлар рангининг ўзгариши» номи бобида бундай тишларни даволаш ҳақидаги айрим тавсиялари бугунги кунда ҳам ўз кучини йўқотмаган. Ҳозирги вақтда ҳам оғиз бўшлиғи ва тиш касалликларини дорилар, жарроҳлик ҳамда турли стоматология асбоблари билан механик даволаш билан бир қаторда республикамиз ҳудудида ўсадиган гиёҳлардан ҳам кенг фойдаланилади. Уларнинг айримларини қуйида келтирамыз:

✓ Зиркнинг эзилган илдизи, новдаси ёки мевасидан 2 ош қошиғи устига бир пиёла сув қуйиб, оғзи ёпиқ идишда паст оловда 20 дақиқа қайнатилади. Кунига 4-5 маҳал 3-4 минутдан милк, тил касалликларида оғиз чайилади.

✓ Наъматақдан бир ош қошиғини идишга солиб, устига бир пиёла сув қуйиб паст оловда 15 дақиқа қайнатилади. Шу қайнатма билан ҳар куни 4-5 марта милк, тил касалликларида оғиз чайилади.

✓ Арпабодиён ўтидан бир ош қошиғини идишга солиб, устига бир пиёла сув қуйилади ва паст оловда 15 дақиқа қайнатилади. Ҳар куни 4-5 марта милк, тил касалликларида оғиз чайилади.

✓ Турпни қайнатиб, асал қўшиб еб турилса, оғиздан сув келишини ва балғамни йўқ қилади.

✓ Саримсоқ ва гулсафсардан 300 гр дан олиб, 5 литр сувда бир кун қолдирилади. Кейин 45 дақиқа оҳиста қайнатилади. 10 кун 3 маҳалдан оғиз чайилса, милк ва танглай касалликлари тузалади.

✓ Қирқбўғиндан 2 ош қошиғини сирли идишга солиб, устига 2 пиёла сув қуйиб, паст оловда 15 дақиқа қайнатилади, сўнг яна 15 дақиқа тиндирилади. Оғиз чайилса, оғиз бўшлиғи ва ҳалқум яллиғланганда фойда беради.

✓ Шотутнинг янги мевасини эзиб, 5-6 кун эрталаб ва кечкурун ширасига оғиз чайилса, оғиз бўшлиғи ва милклар яллиғланишига фойда беради.

✓ Мойчечакдан 3 ош қошиғини кечкурун термосга солиб, устига 3 пиёла қайноқ сув қўйилади. Эрталаб сузиб олиб, кунда 2 пиёладан ичилади қолгани билан оғиз чайилади. Оғизнинг шиллиқ қатлами жароҳатланганда фойда беради.



Зигир

✓ Анжир сувини қайнатиб, ғарғара қилинса, тилдаги шишлар йўқолади.

✓ Зиғир уруғининг илиқ қайнатмаси билан ҳар куни 2-3 марта оғиз яралари чайилса, шифо бўлади.

✓ Ялпиздан 2 ош қошиғини кечкурун термосга солиб, устига 2 пиёла қайноқ сув қўйилади. Эрталаб сузиб олиб, оғиз яллиғланганда чайилади.

✓ Алой сувини кунига 3 маҳал 10 кун давомида 2 чой қошиқдан оғизга олиб, 7-8 дақиқа сақлаб тўкиб ташланса, милк ва танглай касалликларига фойда беради.

✓ Ялпизнинг қуруқ ўтидан бир ош қошиғи устига бир пиёла қайноқ сув қўйиб, бир соат дамлаб қўйилади. Кейин унга бир неча



Алой



Ертут

томчи сирка ёки лимон шарбати қўшилади. Тиш тозалангандан сўнг шу дамлама билан оғиз чайилади.

✓ Ялпиз ва ергут баргидан 100 грдан олиб аралаштирилади. Кечкурун термосга 2 ош қошиқ солиб, устига 2 пиёла қайноқ сув қўйилади. Эрталаб сузиб олиниб, кунига 4 маҳал овқатдан ярим соат олдин ярим пиёладан ичилса, хид

кетеди, милклар мустаҳкам бўлади,

✓ Наъматак мевасини қайнатиб, оғиз чайилса оғиздаги қўланса хид кетади.

✓ Далачой гули ва баргидан 3 қошиғи устига бир пиёла қайноқ сув қуйиб, қуюқ дамлама тайёрланади. Бир кунда 2 пиёла ичилса ва қолгани билан оғиз чайилса, хид йўқолади, милк мустаҳкамланади.



Далачой

✓ Кунгабоқар мойидан 2 ош қошиғига бир чой қошиқ туз қўшиб, 3-5 дақиқа оғиз бўшлиғи чайилади. Бу муолажани эрталаб ва кечқурун такрорлаб ярим соат овқат ейилмайди. Оғиздан хид кетгунига қадар давом эттирилади.

✓ Кашнични туйиб ва сутга аралаштириб оғиз чайилса, ёқимсиз хидларни йўқотади.

✓ Мойчечак ўтидан бир ош қошиғи устига бир пиёла қайноқ сув қуйиб, бир соат дамлаб қўйилади. Сузиб олиб кунига 3-4 марта оғиз чайилса, оғиз бўшлиғи шиллик қавати (стоматит) ва милклар яллиғланишида (гингивит) фойдали.

✓ Тирноқгул (калундула) гулидан бир ош қошиғи устига бир пиёла қайноқ сув қўйилади ва 10 дақиқа қайнатилади. Сузиб олиб кунига 3 – 4 марта оғиз чайилса, стоматит ва гингивитда яхши самара беради.

✓ Маймунжон (парманчак) баргидан 50 гр олиб, устига бир литр қайноқ сув қўйилади ва 15-20 дақиқа дамлаб қўйилади. Сузиб олиб милклар яллиғланганда оғиз чайилади.

✓ Алой барги яхшилаб ювилади ва ютмасдан чайналади ёки шарбати билан оғиз чайилса, ёқимсиз хидларни йўқотади.

✓ 2-3 дона майдаланган саримсоқ устига бир пиёла қайноқ сув ёки сут қўшиб, 30 дақиқа тиндириб қўйилади. Сузиб олиб кунига 5-6 марта оғиз чайилади. Милклардаги ҳар хил йирингли яраларни, микробларни яхши ўлдиради.

✓ Ялпизнинг ер устки қисмидан тайёрланган қайнатмаси оғиз оғриши, милк яллиғланишини даволашда тавсия этилади. Ялпизнинг қуритиб майдаланганидан 20 гр олиб



Игир

устига сув қуйиб 10 – 15 дақиқа қайнатилади. Сузиб олиб қунига 3-4 маҳал оғиз чайилади.

✓ Қизилгул ва анор гулини эзиб, милқларга оз-оз қўйиб турилса, тиш милқлари мустаҳкамланади.

✓ Ошқовоқнинг юмшоқ этидан олинган сувга лимон сувидан аралаштириб, ғарғара қилинса, тиш оғриғи тузалади.

✓ Игир илдизидан 2 ош қошиқ олиб, сирли идишга солиб, устига 2 пиёла сув қуйиб, паст оловда 30 дақиқа қайнатилади. Кейин сузиб олиниб, шу қайнатма билан тиш оғриғида чайилади.

✓ Тоғжамбил ўтидан 2 ош қошиғи устига бир пиёла қайноқ сув қуйилиб, дамлама тайёрлаб оғриган тишларда, милқ йиринглаганда ғарғара қилинади.

✓ Саримсоқ шарбатига пахтани шимдириб, пломбаси тушган тиш қавагига қўйилади ёки бир бўлак янги саримсоқни тиш оғриғини вақтинча қолдириш учун қўйилади.

✓ Анор пўстлоғи, уруғи дамламаси билан ғарғара қилинса, милқдан қон кетишига даво бўлади. Қимирлаб қолган тишларни мустаҳкамлайди.

✓ Зайтун мойи билан оғиз чайилса, қимирлаган тишларни мустаҳкамлайди, қонаб турган милқларга суртилса, фойда беради.



Тоғжамбил

Ушбу қайд этилган гиёҳлардан, албатта, врач-стоматолог билан маслаҳатлашган ҳолда фойдаланиш лозимлигини ёдда тутинг.

Тўғри овқатланиш тартибининг тиш касалликлари олдини олишдаги аҳамияти

Биз рисоланнинг кириш қисмида кариесга учраган тишлар билан оғриган беморлар сони тобора оши бораётганини қайд қилган эдик. Шу сабабли унинг олдини олиш тадбирлари муҳим аҳамиятга эга. Кариес касаллиги олдини олиш тўғрисида сўз юритилганда оғиз бўшлиғини овқат қолдиғи ва юмшоқ тиш карашларидан табиий тозаловчи озиқ-овқатлар ҳақида ҳам эслаб ўтиш зарур. Табиий тозаланишга сабзавотлар ва ҳўл мевалар яхши ёрдам беради.

Овқатлангандан сўнг, юқорида таъкидлаганимиздек, доимо тиш устида кариес касаллиги келиб чиқишида асосий омил ҳисобланувчи тиш карашлари ҳосил бўлади. Улар ўз вақтида тозалаб турилмаса, караш тиш деворида мустаҳкам ўрнашиб олади ва шу соҳада кариес чақирувчи микроорганизмлар йиғила бошлаши учун шароит туғилади. Ҳўл мевалар ва сабзавотларни мунтазам истеъмол қилиш оғиз бўшлиғини карашлардан тозалайди ва кариеснинг олдини олади.

Овқатланишдаги камчиликлар, айниқса, ёш болаларни кўп миқдорда углеводлар (шакар, қандолат маҳсулотлари, конфетлар) истеъмол қилиши натижасида, уларни ўзлаштириш вақтида бактериялар шакарга ёпишиб, кислота ҳосил қилади ва тиш тўқимасини емириш жараёни юзага келади. Углеводлар, хусусан, шакарли маҳсулотларни камроқ истеъмол қилиш кариес касаллигига чалиниш хавфини камайтиради.

ЭСЛАБ ҚОЛИНГ!

Таомдан сўнг ҳўл мевалар (олма, нок, шафтоли кабилар) ёки сабзавотлар (сабзи, турп) истеъмол қилиш оғиз бўшлиғини карашлардан тозалайди ва кариеснинг олдини олади.

Ҳаётнинг биринчи йилларидаги овқатланиш тартиби оғиз бўшлиғида тозаланишни сақлашда муҳим ҳисобланади. Илк тишлар чиқиши билан сут тишлар қатори шаклланади. Улар эса ўз навбатида, боланинг нормал озиқланиши ва меъри-

да ўсиши учун муҳим аҳамият касб этади. Ҳомиладор аёллар ва болалар овқати таркибида витамин D нинг етарлича бўлиши, уни организмга тулиқ сингиши тиш тузилмасида етишмовчилик пайдо бўлиш хавфини камайтиради. Биринчи тиш чиқа бошлаши ва уларга ширинликларни (шакарни) тез-тез ҳамда мунтазам таъсир этиши кейинчалик кариес касаллиги ривожланиши ёки ривожланмаслигини белгилаб берувчи асосий омиллардан бири ҳисобланади.

Кариес юзага келишида овқатланиш билан боғлиқ бўлган иккита омил – озиқ-овқат тўғри танланганлиги ва углеводларни меъёрида истеъмол қилиш жуда муҳим. Кун давомида овқат тановул қилинган барча ҳолларда дастурхонда тўртта асосий гуруҳ озиқ-овқат – нон, сут, гўшт ва сабзавот-мевалар бўлиши керак.

Кариес касаллигининг олдини олиш учун витамин ва минерал моддаларни мунтазам қабул қилиш мақсадга мувофиқ. Тишларнинг нормал ўсиши ва тўқималарининг мустаҳкам бўлишида кальций, фтор микроэлементлари ҳамда витамин D муҳим ўрин тутаяди. Бу моддалар фақатгина тўғри овқатланган вақтда организмда ўзлаштирилади. Уларга бўлган талаб, айниқса, боланинг ўсиш ҳамда касалланиш даврида, оналарнинг ҳомиладорлик ва туғруқдан кейинги даврида кескин ортади. Қайд этилган микроэлементлар ва витамин D таблетка шаклида ёки овқат рационига қўшиб берилиши мумкин. Юқорида айтилганлардан энг муҳими кальций ҳисобланиб, бу микроэлемент нафақат тишларимиз, балки суякларимиз учун ҳам қурилиш ашёси ҳисобланади ва уларнинг ўсиши ҳамда сақланиши учун хизмат қилади. Кальций сут маҳсулотларида (сут, творог, пишлоқ) кўп бўлади. Бир кеча-кундузлик кальцийга бўлган талаб тахминан 1000 мг га тенг. Гўшт ва балиқ маҳсулотларини тушлик вақтида 100 гр атрофида тановул қилиш мақсадга мувофиқ. Болаларга бир кунда 500-1000 мг, катталарга эса 800-900 мг кальций истеъмол қилиш тавсия этилади. Маълумот учун шуни айтиб ўтмоқчимизки, 100 гр пишлоқда 750-1000 мг, кунжутда 780 мг, данакда 250 мг, петрушкада 245 мг, шивит-укропда 126 мг, баррапиёзда 96 мг, музқаймоқда 140 мг, қатиқда 120 мг калций мавжуд.

Кальцийнинг тўлақонли сўрилиши танада витамин D етарли миқдорда бўлгандагина амалга ошишини унутмаслик керак. Витамин D кўпроқ балиқ таркибида бўлади ва, шунингдек, инсон танасида ҳам ишлаб чиқарилади. У ёғда эрийди,

шунинг учун йогурт, қаймоқ, сариеғ каби таркибида ёғ моддаси бўлган маҳсулотлар билан яхши сўрилади. Ёш болаларда витамин D етишмовчилиги скелет суяклари юмшаши, рахит касаллиги, тишларнинг кечикиб чиқишини юзага келтиради. Тана суяқларининг юмшаши ҳомиладор ва ёши катта аёлларда ҳам кузатилиши мумкин. Витамин D га бўлган кунлик талаб эмизиладиган болалар учун 10 мкг ва катталар учун 5 мкг ни ташкил этади. Инсон танаси, айниқса, гудак болалар организми учун зарур ҳисобланган витамин D қуёшнинг ультрафиолет нурлари таъсирида ҳам танада кўплаб ишлаб чиқарилади. Шунинг учун гудак болаларни қуёш нурида эрталабки ва кундузги вақтларда 20-30 дақиқа давомида сайр қилдириш мақсадга мувофиқдир.

Фтор тишларни минерал билан бойитади ва унинг тузилмасини мустаҳкамлаб, ташқи қисми емирилишини камайтиради. У тишларга ичимлик суви ёки бевосита тиш пастаси билан ювганда киради. Ичимлик сувида фтор миқдори кам бўлса (0,7 мл/г дан), унинг миқдорини сунъий қўшиш йўли билан меъёрига етказиш керак. Мабодо тишларда кариес касаллиги мавжуд бўлса, фторланган сув ичиш тавсия этилади. Агар ушбу микроэлемент миқдори кундалик истеъмол қилинадиган фторга бойитилган ош тузи ва сут маҳсулотлари ҳамда овқатлар таркибида етарли даражада бўлмаса, унда болаларга қўшимча фторланган ичимлик суви ва фторли озуқалар бериш керак. Ичимлик сувидаги фторнинг миқдори 0,7 мл/г дан 1,2 мл/г гача бўлиши, кариесни олдини олишда муҳим аҳамиятга эга. Фтор ёнғоқ, денгиз маҳсулотлари (балиқ ва бошқалар), сўли, жўхори, гречка, пиёз, мол гўшти, тухум каби маҳсулотларда етарли даражада бор.

ДИҚҚАТ !

Витамин D, кальций ва фтор сақловчи озиқ-овқатларни ёки улар билан тўйинтирилган таомларни истеъмол қилиш тиш касалликлари хусусан кариеснинг олдини олишда муҳим аҳамиятга эга.

Оғиз бўшлиғи аъзолари касалликларининг олдини олиш

Оғиз бўшлиғи аъзолари касалликлари олдини олиш чоратадбирлари уч йўналишда олиб борилади. Амалий тиббиётда бу тадбирлар «комплекс профилактика» деб аталади. Улар орасида энг кўп тарқалган касаллик – тиш кариесининг олдини олиш шартли равишда уч гуруҳга бўлинади:

❖ Тиш карашидаги микроорганизмларни бартараф этиш.

❖ Кундалик истеъмол қилинадиган озиқ-овқатлар таркибида қанд миқдорини камайтириш.

❖ Организмга тушадиган фтор миқдорини кўпайтириш.

Булардан ташқари, касалликларнинг олдини олиш борасидаги ҳаракат тўрт йўналишда бўлиши мақсадга мувофиқ.

→ Дориларсиз тиш кариесининг олдини олиш. Танага оксил, аминокислоталар, макро ва микроэлементлар, витаминлар киришини етарли даражада таъминлаш. Овқат билан зарур миқдорда кальций ҳамда фтор сақловчи моддаларни истеъмол қилиш тишнинг ўз вақтида ёриб чиқиши ва эмал соғлом етилишини таъминлайди.

→ Оғиз бўшлиғи шахсий гигиенаси билан мунтазам шуғулланиш. Таркибида фторва антисептиклар (микробларга қарши) сақловчи тиш пасталаридан фойдаланиш. Йилда камида икки марта стоматолог қабулида бўлиш.

→ Дорилар ёрдамида ўтказиладиган чора-тадбирлар деганда, ҳомиладор аёллар, мактаб олди ёши, мактаб ёши ва катталар орасида кенг қўламда кальций ҳамда фтор препаратлари, витаминлар, балиқ мойи, натрий нуклеинат, фитин, метионин ёрдамида ўтказиладиган муолажалар киради. Қаттиқ ва қуюқ озиқ-овқатларни шошмасдан яхши чайнаш, ёнғоқ, pista, бодом ва шуларга ўхшаш нарсаларни ҳеч қачон тиш билан чақмаслик, оғиз бўшлиғи тозалигига жиддий эътибор бериш, углеводларни чеклаш, шакарнинг ўрнига бошқа озуқадан фойдаланиш, кўрсатмалар бўлса, тишларни ўз вақтида протезлаш.

→ Минераллаштирувчи воситалардан маҳаллий фойдаланиш. 10 фоизли кальций глюконат эритмаси, 2 фоизли

натрий фторид, 3 фоизли ремодент, фторли лак ва фторли гелни тишни қаттиқ тўқималарига ёпиштириш, суркаш ва бошқалар.

Касалликнинг олдини олишдаги тадбирларни 5 даврга ажратиш мумкин:

- ✓ Антенатал (чақалоқ туғилишидан олдинги).
- ✓ Янги туғилган ва эмизикли давр (1 ёшгача).
- ✓ Боғча олди даври (1-3 ёшгача).
- ✓ Боғча даври (4-7 ёшгача).
- ✓ Мактаб даври (16-18 ёшгача).

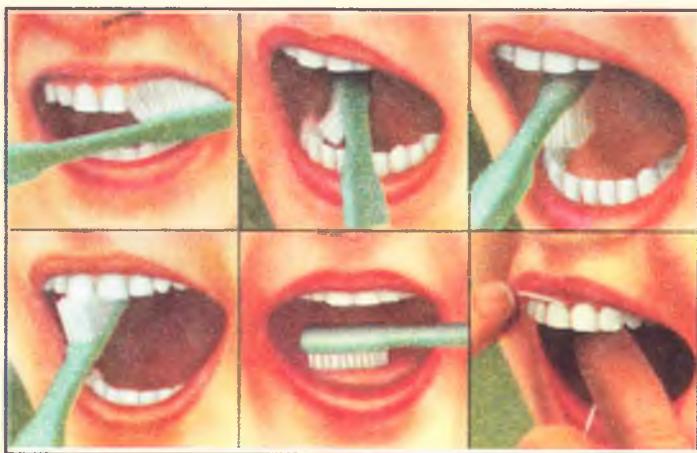
Стоматологик касалликларни олдини олиш оғиз бўшлиғи тозалигини сақлаш тадбирларини ўз ичига олади ва улар иккита йўл билан амалга оширилади:

- ❖ шахсий гигиена;
- ❖ касбий профессионал гигиена.

Шахсий гигиенани ҳар бир киши ўзининг тиш чўткаси ва пастаси, ипли флосслар (махсус стоматологик ип), элексир каби воситалар ёрдамида амалга оширади. Маълумки, тишда 5 та юза фарқланади. Уни юваётганда эса биз уларнинг фақат 3 тасини тозалаймиз холос. Бошқа тишлар билан жипслашиб турган олдинги ва орқа юзалар тозаланмай қолади. Чунки уларни тозалаш учун тиш чўткаларининг ўзи кифоя эмас. Тишларнинг жипслашиб турган ушбу юзаларидаги тиш қарашлари ва овқат қолдиқлари эса кариес касаллиги юзага келишида етакчи ўрин тутади. Чунки қарашлар овқат қолдиқлари ва микроблар таъсирида тишларнинг юзаларида йиғилган органик кислоталар эмал тўқимасини эрита бошлайди ва, оқибатда, минерал тузилмаларидаги микроэлементларнинг ювилиши билан кечувчи кариес касаллиги вужудга келади. Микроблар оғизга ҳаво, сув, чанг ва, албатта, овқатлар орқали киради. Олимлар томонидан тиш орасидаги кичкинагина овқат қолдиғида 800 миллионгача микроорганизмлар бўлиши аниқланган. Агар ҳар бир инсон тишларини мунтазам тозалаб турса, уларнинг сони 100 баробарга камаяди. Шунинг учун тишларни чўткалар билан ювиш баробарида, биз юқорида қайд этган махсус иплар (флосс) ва тиш тозалагичлар ёрдамида қўшни тишларга жипслашган юзаларини тозалаш тавсия этилади.

Мухтарам ўқувчилар, тишларни қандай ювиш лозимлиги ёки тиш тозалаш қоидалари хақида ҳеч ўйлаб кўрганмисиз? Сизга тиш парваришини ким ўргатган? Нима учун кунига 3-4 маротаба тишларингизни ювсангиз ҳам, уларни кариесдан ҳимоя қилиш кафолати йўқ? Қандай тиш пастасини қўллаган маъқул? Тишларни кунига неча маротаба ювиш тавсия этилади? Тишларни тозалаш вақтида тиш чўткаси қандай бўлиши ва уни қандай ҳаракатга келтириш лозим?

Хуллас, бу саволларни яна давом эттириш мумкин. Бир қарашда уларнинг жавоби жуда енгилдек туюлади. Лекин кўрсатмаларни тўғри ва мукамал бажариш муҳим амалий аҳамиятга эга. Чунки улар ёрдамида оғиз бўшлиғи касалликлари, хусусан, кариеснинг олдини олиш мумкин. Шу сабабли ҳар бир инсон ўз тишлари соғлиғини сақлаш учун уларни тўғри ювишга масъулдир. Ана шу нарсаларни инobatга олиб, биз қуйида уларга қисқача тўхталиб ўтамиз. Тишлар жипслаштирилган ҳолатда, тиш чўткасини вертикал ва айланма ҳаракатлантириб тозалаш тавсия этилади. Оғиз очилган вақтда эса, тишларнинг чайнов юзаларини горизонтал ҳаракатлар билан ювиш мақсадга мувофиқ. Тишларнинг оғиз ичи юзалари юқорига ва пастга томон супурувчи ҳаракатлар билан аввал ўнг томондаги, сўнгра чап томондаги тишлар тозаланади (33-расм).



33-расм. Тишларнинг турли юзаларини ювиш тартиби.

Тиш тозалаётиб, маъжун-пастанни чўтканинг устига тўлдириб суриш керак. Шундай қилинганда, тишнинг эмал қатлами яллиғланмайди.

Тишларни кунда 2 марта: эрталаб нонуштадан сўнг ва кечки уйқуга ётишдан аввал 3 дақиқа давомида ювиш тавсия этилади. Овқатланган сўнг, оғиз бўшлиғини илиқ сув билан чайиб ташлаш унда микроблар йиғилишини, органик кислоталар ажралишини камайтиради ва кариес, милк, пародонт касалликларининг олдини олишда муҳим омил ҳисобланади.

ЭСЛАБ ҚОЛИНГ!

Тишларингизни ҳар куни ўз вақтида юқорида таъкидланган тамойилларга амал қилган ҳолда ўзингизга мос тиш пастаси ва чўтқаси билан ювинг. Таом истеъмол қилгандан сўнг оғзингизни илиқ сув билан бир неча марта чаювчи чайинг. Тиш ораликларини тозалашда махсус ип – флоссдан фойдаланинг.

Кейинги 10 йил ичида стоматологларга мурожаат қилувчилар сони 30 фоизга кўпайган. Табиийки, одамларнинг тишлари кўпроқ оғрий бошладимми ёки стоматология хизматининг савияси тушдимми? деган савол туғилади.

Ушбу саволларга ҳеч иккиланмасдан “йўқ” деб жавоб қайтариш мумкин. Ҳаммамизга маълумки, барча тиббий, шу жумладан, стоматология хизмати замонавий асбоб-ускуналар билан таъминланди. Давлат тармоғи билан бир қаторда хусусий тиббий хизмат кўрсатувчи (айниқса, стоматология) сектор юзага келди. Демак, стоматология хизматига мурожаат қилувчилар сони ўсишининг асосий сабаби халқимизнинг ўз оғиз бўшлиғи аъзолари, хусусан, тишлари саломатлигига муносабати ижобий томонга ўзгарганлигидан далолат беради. Бу албатта қувончли ҳол. Умид қиламизки, мазкур рисола ушбу муносабатларни янада янги поғонага кўтариш учун хизмат қилади.

Доимо ёдингизда бўлсин!

❖ Оғиз бўшлиғи аъзолари, хусусан, тиш кариесининг олдини олишда зарарли одатлардан воз кечиш ва тўғри овқатланиш тартиби муҳим аҳамиятга эга.

❖ Овқатлангандан сўнг ҳар куни тишларингизни камида икки марта ювинг ва ораларини махсус ип-флосс билан тозаланг.

❖ Носвой ва сигарет чекиш тишлар рангининг ўзгаришига, жилоси карашлар, тошлар ҳосил бўлишига ва кариес, гингивит, стоматит ҳамда бошқа касалликлар ривожланишига олиб келишини унутманг.

❖ Ширинликларни меъёр даражасида истеъмол қилинг, чунки уларни суистеъмол қилиш кариес ва у билан боғлиқ бошқа оғиз бўшлиғи касалликлари келиб чиқишига сабаб бўлади.

❖ Ҳеч қачон тишингиз билан ёнғоқ, хандонписта, бодом ва бошқаларни чақманг.

❖ Караш ва кариесга учраган тиш ўзда кўп миқдорда ҳар хил бактерияларни сақлайди ва бошқа аъзоларда касалликлар келиб чиқишига сабаб бўлади.

❖ Тишлар кариес ва карашга учрашининг олдини олиш учун таом тановул қилгандан сўнг, албатта, ҳўл мева ва сабзавотлар истеъмол қилишни унутманг.

❖ Таркибида витамин Д, кальций ва фтор сақловчи озиқ-овқатларни (балиқ ёғи, творог, пишлоқ ва бошқалар) доимий истеъмол қилиш тиш касалликлари олдини олишнинг ишончли усули ҳисобланади.

❖ Ҳар куни тишларингизни ушбу рисолада келтирилган тартибда ювишни ва овқатлангандан сўнг оғзингизни илиқ сувда чайишни эсингиздан чиқарманг.

❖ Оғиз бўшлиғи саломатлигини таъминлаш учун ҳафтада бир марта қайнатилган илиқ сувга чай содаси ёки туздан кам миқдорда солиб, у билан уни чайиш яхши фойда беради.

❖ Йилда икки марта стоматолог кўригида бўлиш лозимлигини унутманг.

❖ Дориларни фақат шифокор тавсиясига кўра қабул қилинг. Улардан таниш-билишларингиз ва рекламаларга асосланган ҳолда фойдаланманг!

Муҳтарам китобхон!

Ушбу қўлланмада баён этилган тавсияларга амал қилинган тақдирда оғиз бўшлиғи аъзолари касалликлари, айниқса, тиш кариеси ва унинг атроф тўқималари

хасталиклари олдини олиш, уларнинг салбий оқибатларини бартараф этиш имконияти туғилади.

Қадимги Хитой императорларини даволаган машҳур табиб Хуан Ди Нэйцзин: «Ақлли инсон ҳали танада йўқ касалликни даволайди, чунки у пайдо бўлгандан кейин дорилар қабул қилиш чанқоқлик безовта қилганидан сўнг қудуқ қазий бошлаш ёки душман жанг бошлаганидан сўнг қуролни тайёрлашга киришиш билан тенг. Ахир буларнинг ҳар иккаласи ҳам жуда кеч-ку», деб айтган. Умид қиламизки, сиз донишманд табибнинг фикрига амал қиласиз ва касалликнинг олдини олиш тўғрисида қайғурасиз.

**СИЗГА МУСТАҲҚАМ СОҒЛИҚ
ТИЛАЙМИЗ!**

Тиббий-оммабон нашр

Жасур РИЗАЕВ, Абдиғаффор ГАДАЕВ

**ОҒИЗ БЎШЛИҒИ
СОҒЛИҒИ –
САЛОМАТЛИК
ГАРОВИ**

Мухаррир:
Дилшод Ражаб

Техник муҳаррир:
Маъруф Раҳмонов

Мусахҳих:
Нодира Эгамқулова

Дизайнер:
Дилмурод Жалилов

«Turon zamin ziyo» нашриёти
Лицензия: АИ № 171. 2010 йил 11 июн
Тошкент ш. Юнусобод-14. 27/35

Теришга 2014 йил 21 октябрда берилди.
Босишга 2014 йил 04 декабрда рухсат этилди.
Бичими: 84x108 $\frac{1}{32}$. «PT Serif» гарнитурасида
офсет босма усулида газет қоғозида босилди.
1,375 шарт. б.т. 2,24 ҳисоб нашр. таб. Адади 3000 нусха
10/12 -сонли буюртма. Баҳоси шартнома асосида

«IZZATILLA-PRINT» МЧЖ босмаҳонасида чоп этилди.
Тошкент шаҳри, Қўйлик массив-5, Хонабод КФЙ.



Жасур Ризаев Республикамизда Соғлиқни сақлаш тизимини ташкил этишни амалий стоматология билан узвий боғлаб олиб бораётган етакчи мутахассислардан саналади. Айти пайтда Тошкент Тиббиёт Академияси 3-клиникаси бош шифокори. Тиббиёт фанлари номзоди, доцент.

Унинг «Ўзбекистонда пародонт касаллигининг кечиши, клиник-функционал кўрсаткичлари ва ташхислаш» мавзuidaги илмий ишида илк бор мамлакатимиз шароитидан келиб чиқиб, мазкур касаллик батафсил ёритилган, янги тасниф тавсия этилган ҳамда унинг

олдини олишга алоҳида эътибор берилган.

Шунингдек, муаллиф томонидан таниқли стоматолог олим, профессор Х.П. Комилов билан ҳамкорликда тайёрланган «Стоматологияда асбоб ва ашёлар» номли дарслиги нафақат бўлғуси стоматологлар, балки амалиётда ишлаётган шифокорларнинг ҳам доимий ҳамроҳига айланган. Профессор Э.М. Муҳаммедов билан бирга ёзилган «Оғиз бўшлиғи микробиологияси» мавзuidaги китоб эса оғиз бўшлиғи шиллик кавати турли яллиғлашиш касалликларини даволашда монанд антибиотиклар танлаш борасида муҳим аҳамиятга эга.

Энди олим таниқли терапевт, профессор А.Г. Гадаев билан ҳамкорликда «Оғиз бўшлиғи соғлиғи – саломатлик гарови» номли тиббий-оммабон рисола ни нашрга тайёрлади. Мақсад, халқимизнинг тиббий савиясини янада ошириш ва аҳоли орасида кенг тарқалган оғиз бўшлиғи касалликларининг олдини олишдир.

ISBN 978-9943-335-82-0



9 789943 335820