

KARIESNI OLDINI OLIISHNING PROFLAKTIK CHORA TADBIRLARI

Jovliyev Samandar Elyor o'g'li

Toshkent Tibbiyot Akademiyasi Termiz filiali Pediatriya fakulteti

Stomatologiya yo'nalishi 102A guruh talabasi

samandarjovliyev17@gmail.com

+99895 153 43 83

Annotatsiya. Karies - bu qattiq tish to'qimalarini yo'q qilishdan iborat patologik jarayon. Bu bolalar va kattalardagi eng keng tarqalgan og'iz kasalliklaridan biridir. Kariyesni davolash va tishlarning normal shaklini tiklashning samarali usullarining xilma-xilligiga qaramay, ularning yo'q qilinishini oldini olish yaxshiroqdir. Kariesning oldini olish uning paydo bo'lishining asosiy sabablariga qarshi kurashga asoslangan.

Kalit so'zlar:

Kirish. Kariesning asosiy sababi mikroorganizmlarning hayotiy faoliyatidir, ammo tish kasalliklarining oldini olish asosan ularga qarshi kurashishga qaratilgan emas. Odamning og'iz bo'shlig'ida ko'plab bakteriyalar mavjud bo'lib, ularning soni tishlarini yuvishdan keyin 2-4 soat ichida bir millionga yetishi mumkin. Ular tishlarning yuzasida joylashgan va emalga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Streptokokklarning ayrim turlari alohida e'tiborga loyiqdir. Bu mikroorganizmlar oddiy mikrofloraning bir qismi bo'lib, tananing himoya kuchlarini zaiflashtiradigan omillar bo'lmasa, karies rivojlanmaydi.

Agar bakteriyalar faol ko'payish uchun qulay sharoitga ega bo'lsa, ularning soni ko'p. Ularning hayotiy faoliyati natijasida emal joylarini tom ma'noda eritib yuboradigan organik kislota ishlab chiqariladi. Qulay sharoitlar deganda biz bir nechta xususiyatlarni tushunamiz: mikroorganizmlar uchun yaxshi ko'payish, streptokokklar bilan kurashadigan mahalliy yoki umumiy himoyaning pasayishi yoki bu omillarning kombinatsiyasi.

Kariyesogen bakteriyalarning ko'payishini qo'zg'atuvchi omillar:

- irsiy moyillik. Zaif tuzilishga ega bo'lgan nozik emal ota-onadan meros bo'lishi mumkin. Bunday holda, to'qimalar kislotalarning ta'siriga yomonroq qarshilik ko'rsatadi va karies erta yoshdan boshlab rivojlanishi mumkin;

- mineral moddalar almashinuvining buzilishi yoki minerallarning etishmasligi bilan bog'liq bo'lgan emalning yupqalashishi. Asosiy sabablar - dietalar yoki noto'g'ri ovqatlanish, oshqozon-ichak kasalliklari, ularda ozuqa moddalari kamroq so'riladi;
- tupurikning viskozitesini oshiradi. Tuprik oqimining etarli emasligi bilan emal yuzasi to'g'ri yuvilmaydi, blyashka qoladi va tishlarda tezda to'planadi. Tuprikning viskozitesi va tarkibidagi o'zgarishlar tizimli kasalliklar, infeksiyalar, endokrin kasalliklar va boshqalar bilan bog'liq bo'lishi mumkin;
- tishlarning to'planishi, noto'g'ri okklyuzion. Tishlarning bir-biriga mahkam o'rnashishi gigienani qiyinlashtiradi, aloqa yuzalarida va yaqinida ko'p miqdorda blyashka va oziq-ovqat qoldiqlari to'planadi;
- gigienaning etishmasligi yoki noto'g'ri gigiena, shirin, yopishqoq ovqat iste'mol qilish;
- mehnat faoliyatining xususiyatlari: kislota bug'larini inhalatsiyalash bilan bog'liq xavfli ishlab chiqarishda ishlash;
- yorilgan va yorilib ketgan tishlar: ochiq emal va notekis yuzalar zararli ta'sirlarga ko'proq moyil bo'ladi.

Kariyes rivojlanishining bir sababi bor, ammo rivojlanishning ko'plab mexanizmlari mavjud. Shuning uchun og'iz bo'shlig'i kasalliklarini oldini olish uchun umumiy salomatlik holatini kuzatish juda muhimdir. Biroq, kariyesning oldini olishning bir necha o'ziga xos usullari mavjud.

Asosiy qism.

Og'iz bo'shlig'i gigienasi

Kariyesning eng keng tarqalgan sababi og'iz bo'shlig'ining yomon gigienasi hisoblanadi. Tish kariesining oldini olish va davolash yumshoq blyashka olib tashlashdan boshlanadi, chunki u bakteriyalar uchun ko'payish joyidir. Tavsiyalar, ularga rioya qilish emalni yo'q qilish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi:

1. kuniga kamida ikki marta tishlarini cho'tkasi va uni to'g'ri bajaring: harakatlar supurish bo'lishi kerak - tish go'shtidan tishlarning tojlari chetlarigacha. Tozalash jarayoni kamida 3 daqiqa davom etishi kerak;
2. tozalashda nafaqat tishlarga, balki til, tish go'shti va yonoqlarning ichki yuzasiga ham e'tibor bering;
3. To'g'ri tish cho'tkasini tanlang: yumshoq cho'tkalar tish go'shtining yallig'lanish kasalliklari, periodontal kasallik bilan og'rikan odamlarga mos keladi. O'rta qattiqlikdagi cho'tkalar ko'pchilik uchun maqbuldir. Qattiq cho'tka blyashka shakllanishining kuchayishi, shuningdek, choy va tamaki uchun alohida sevgi uchun

ko'rsatiladi, bunday cho'tka faqat yaxshi saqich salomatligi va kuchli emal bilan ishlatilishi mumkin;

4. Tish ipidan foydalanishga ishonch hosil qiling. Floss interdental bo'shliqlarda oziq-ovqat qoldiqlari bilan kurashishga yordam beradi;

5. Ovqatdan keyin, kun davomida og'iz yuvish vositalarini (etanolsiz) qo'llang.

Tish pastasini tanlashda bir nechta shartlarni hisobga olish kerak: kompozitsiyadagi katta abraziv zarralar yupqalashtirilgan, shikastlangan emal, yoriqlar bo'lgan odamlar uchun kontrendikedir. Og'iz bo'shlig'i sog'lig'i yaxshi bo'lsa ham, siz abraziv pastalar bilan shug'ullanmasligingiz kerak. Ftoridning yuqori miqdori bo'lgan pastalar oldini olishda foydali bo'lishi mumkin, ammo ulardan foydalanish faqat kattalar tomonidan ruxsat etiladi.

Profilaktik choralar

Ftorid va kaltsiyni o'z ichiga olgan tish pastalari, ftoridli tish iplari kabi keng tarqalgan kariesning oldini olish vositalaridan deyarli cheklovlarisiz foydalanish mumkin. Hatto floroz ham har doim ham bunday mahsulotlardan foydalanishga qarshi ko'rsatma emas. Agar bemorda og'iz bo'shlig'ining birgalikdagi kasalliklari bo'lsa, tish shifokori uyda profilaktikaning aniq choralarini tavsiya qilishi mumkin. Masalan, shilliq pardalar va / yoki milklarning surunkali yallig'lanish kasalliklarida antibakterial komponentlar bilan og'iz yuvish vositasidan foydalanish mumkin.

Professional tishlarni tozalash har bir insonga ko'rsatiladi. Og'iz bo'shlig'ining dastlabki holati yaxshi bo'lsa, tozalash yiliga ikki marta profilaktika maqsadida amalga oshiriladi. Agar bemor ortodontik konstruksiyalarni kiysa yoki choy, qahva ichish, chekish tufayli ko'p miqdorda pigmentli blyashka hosil qilish tendentsiyasiga ega bo'lsa, yiliga 3 marta protseduradan o'tish tavsiya etilishi mumkin.

Tozalash usulini tanlash individual ravishda belgilanadi. Havo oqimi yumshoq blyashka olib tashlashning ajoyib usuli ekanligini isbotlagan texnikadir. Emal yuzasi havo, suv va yumshoq abraziv aralashmasi bilan portlatish orqali tozalanadi. Ultrasonik tozalash qattiq konlarni olib tashlash uchun ishlatiladi - tatar. Katta subgingival toshlar bo'lsa, boshqa usullardan foydalanish mumkin.

Har qanday tozalashning yakuniy bosqichi abrazivdir. Emalning silliq yuzasi blyashka to'planishiga kamroq ta'sir qiladi, bu ham kasallikning oldini olish sharti bo'lib xizmat qiladi.

Kariyesning oldini olishning zamonaviy usullari tishning qattiq to'qimalarining mineral balansini o'z vaqtida tiklashni ta'minlaydi. Remineralizatsiya terapiyasi kasbiy gigienaning yakuniy bosqichi bo'lishi yoki mustaqil usul sifatida ishlatilishi mumkin. Oq nuqta bosqichida kariyes bo'lsa, shifokor emalning shikastlangan joyini alohida

tiklaydi. Profilaktik vositalar, shuningdek, emalni kaltsiy va fluorid bilan to'yintirish uchun barcha tishlar uchun qo'llaniladi, masalan, florolak, og'iz bo'shlig'idagi jel va boshqalar. Qo'shimcha florizatsiya uyda o'tkazilishi mumkin, ammo dori vositalarini tanlash va ulardan qanday foydalanish haqida tish shifokori bilan maslahatlashish muhimdir.

Ofis profilaktika muolajalari, shuningdek, tishlarning chaynash yuzasidagi tabiiy tushkunliklarni yopish yoriqlarini ham o'z ichiga oladi. Ba'zi odamlarda yoriqlar tomchi shaklidagi ko'rinishga ega. Tor teshik orqali oziq-ovqat zarralari chuqurchaga tushadi va ularni tozalash juda qiyin. Bu kariyes rivojlanish xavfini oshiradi. Maxsus dental plomba bilan mexanik muhrlanish bunday xavflarni bartaraf qiladi. Plomba bolalar va kattalar stomatologiyasida qo'llaniladi, farq faqat protsedura uchun formulalarda.

Ovqatlanish qoidalarini

Kariyesning oldini olish usullaridan biri to'g'ri ovqatlanishdir. Stomatologlar quyidagi umumiy tavsiyalarni beradilar:

- shirinliklarni iste'mol qilishni cheklang. Qandolat va shokolad, quritilgan mevalar, asalni almashtirish yaxshiroqdir; soda - kompotlar. O'lchovni bilish va juda ko'p uglevodlarni iste'mol qilmaslik kerak va har ovqatdan keyin og'zingizni yuving;
- muvozanatli ovqatlanish. Tishning qattiq to'qimalariga to'g'ri miqdorda mineral moddalarni olish uchun menyuda fermentlar qilingan sut mahsulotlari, pishloq, yangi o'tlar, yong'oqlar, go'sht, kam yog'li baliqlar bo'lishi kerak;
- qattiq oziq-ovqatlarni iste'mol qilish. Olma, sabzi va boshqa qattiq yangi sabzavot va mevalar nafaqat foydali, balki emalni mexanik ravishda tozalash, og'iz bo'shlig'ini saqlashga yordam beradigan milklarda qon aylanishini rag'batlantirish;
- oziq-ovqat va ichimliklar haroratiga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lish. Juda issiq yoki sovuq ovqatlarni iste'mol qilmaslik, ayniqsa ularni almashtirmaslik yaxshiroqdir. Aks holda, emal o'rnidan turmasligi mumkin - u mikro yoriqlar bilan qoplanishi mumkin va bu blyashka to'planishiga va bakteriyalarning ko'payishiga yordam beradi;
- qattiq oziq-ovqatlarni ehtiyotkorlik bilan iste'mol qilish. Yong'oq va boshqa o'ta qattiq ovqatlarni ehtiyotkorlik bilan iste'mol qilish yaxshiroqdir, shunda zarralar tishlararo bo'shliqlar va yoriqlarga yopishib qolmaydi.

Xulosa.

Profilaktik tekshiruvlar

Kariyesning oldini olishning eng ishonchli usuli tish shifokoriga muntazam tashrif buyurishdir. Og'iz bo'shlig'ida muammolar bo'lmasa, siz faqat gigienist bilan

bog'lanishingiz mumkin. Bundan tashqari, tekshiruvni professional stomatologik tozalash bilan birlashtirish qulay. Tekshiruvlar bir xil chastotada amalga oshiriladi - yiliga ikki marta. Dastlabki bosqichdagi kariesni burg'ulashsiz davolash mumkin: bo'r dog'ini remineralizatsiya terapiyasi yoki Icon usuli bilan yo'q qilish mumkin, yuzaki shikastlanish esa o'z tish to'qimalarini eng kam yo'qotish bilan yo'q qilinadi. Shuning uchun har 6 oyda bir marta tish shifokoriga borishga arziydi, u mumkin bo'lgan buzilishlarni tezda aniqlaydi va tezda yo'q qiladi.

Quyidagi alomatlar paydo bo'lsa, rejalashtirilgan tekshiruvni kutish shart emas:

- 1. bir yoki bir nechta tishlarning yuqori sezuvchanligi;
- 2. har qanday tabiat va intensivlikdagi tish og'rig'i;
- 3. milklarning qon ketishi;
- 4. Emal rangidagi sezilarli o'zgarishlar.

Muayyan kasalliklar mavjud bo'lganda, boshqa yo'nalishdagi stomatologlarga (ortodont, ortoped, jarroh, periodontist) tashrif buyurish kerak. Tegishli buzilishlar va nuqsonlar bilan tishlarning tishlashi va holatini tuzatish, milklarning yallig'lanish kasalliklari va periodontal kasalliklarni o'z vaqtida davolash kerak. Muhrlar va ortopedik tuzilmalar ham o'z vaqtida almashtirilishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Максимовский Ю.М., Митронин А.В. Терапевтическая стоматология / М.: Гэотар-Медиа, 2012. – 322 с.
2. Терапевтическая стоматология: учебник: в 3 частях. Ч.3. Заболевания слизистой оболочки полости рта, – под ред. проф. Г. М. Барера. - Москва: ГЭОТАР-Медиа. – 2010- - 245 с.
3. Хирургическая стоматология: учебник. Афанасьев В.В. М.: Гэотар- Медиа, 2011
4. История медицины: учебник Ю. П. Лисицын М.: Гэотар- Медиа, 2011
5. Биоэтика: учеб. пособие для студентов мед. вузов / Ю. М. Хрусталеv М.: Медицина, 2011
6. Научно- исследовательская работа кафедры хирургической стоматологии и челюстно- лицевой хирургии: монография Ивасенко П.И. и др. Омск: Изд-во ОмГМА, 2007
7. Терапевтическая стоматология. Болезни пародонта: учебник: в 3 ч. / Под ред. Г. М. Барера. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - Ч. 2. - 224 с.: ил.