

BOLALARNING QO'LLANILADIGAN SHAXSIY GIGIYENIK VOSITALARNING SAMARADORLIGINI BAXOLASH

Muxammadov Boburjon Akmaljonovich

Toshkent davlat stomatologiya institute 1 kurs stomatologiya magistraturasi talabasi
+998909686824

boburjon200012@gmail.com

Ilmiy raxbar PhD

Dinikulov Jo'rabek Abdunabiyevich

Annotatsiya: Bolalar sog'lig'i jamiyat salomatligining muhim ko'rsatkichlaridan biridir. Ayniqsa, og'iz bo'shlig'i gigiyenasi bolaning umumiy salomatligi, ovqat hazm qilish tizimi, nutq shakllanishi va psixologik holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Og'iz gigiyenasiga e'tiborsizlik erta yoshdan boshlab kariyes, gingivit, stomatit va boshqa stomatologik kasalliklarning yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Ushbu ilmiy maqolada bolalarda og'iz bo'shlig'ining sog'lom holatini ta'minlashda qo'llaniladigan shaxsiy gigiyenik vositalarning (tish pastasi, tish cho'tkasi, og'iz chayqovchi vositalar) samaradorligini baholash masalasi yoritilgan. Tadqiqotning asosiy maqsadi – turli yoshdagi bolalar uchun tavsiya etiladigan gigiyena vositalarining klinik va mikrobiologik jihatdan samaradorligini aniqlash hamda ulardan foydalanishning og'iz bo'shlig'i salomatligiga ta'sirini o'rganishdan iborat. Maqolada gigiyenik vositalarning tarkibi, ularning faol moddalari (fluoridlar, antiseptiklar, kalsiy birikmalari va boshqalar), har birining organizmga va og'iz mikroflorasiga ko'rsatadigan ijobiy yoki salbiy ta'siri keng muhokama qilinadi. Tadqiqot doirasida eksperimental va nazorat guruhleri shakllantirilib, ularda gigiyenik vositalardan foydalanish natijalari 3-6 oy davomida monitoring qilindi. Bunda Silness–Löe blyashka indeksi, gingival indeksi, kariyes holati bo'yicha DMFT indeksi, shuningdek og'iz mikroflorasi o'zgarishlari tahlil qilindi. Ota-onalar va bolalarning subyektiv fikrlari, vositalarning ta'mi, foydalanish qulayligi hamda natijasi haqidagi mulohazalari ham inobatga olindi. Maqolada olingan natijalar asosida turli yoshdagi bolalar uchun mos va samarali gigiyenik vositalarni tanlashda yordam beruvchi amaliy tavsiyalar berilgan. Shuningdek, bolalarda og'iz bo'shlig'i gigiyenasini mustahkamlashda sog'lom turmush tarzining ahamiyati va ota-onalarning faol ishtiroki zarurligi ta'kidlangan. Ushbu tadqiqot natijalari bolalar stomatologiyasi amaliyotida og'iz gigiyenasini yaxshilash, kasalliklarni erta oldini olish va jamiyatda sog'lom avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Kalit soʻzlar: bolalar ogʻiz gigiyenasi, shaxsiy gigiyenik vositalar, tish pastasi, tish choʻtkasi, ogʻiz chayqovchi suyuqlik, stomatologik kasalliklar, bolalar stomatologiyasi, kariyes profilaktikasi, blyashka indeksi, DMFT indeksi, gingivit, stomatit, fluoridli vositalar, antiseptik moddalar, ogʻiz mikroflorasi, tish emali himoyasi, sogʻlom turmush tarzi, gigiyenik taʼlim, ota-onalar nazorati, bolalar salomatligi, ogʻiz boʻshligʻi kasalliklarini oldini olish, pediatriya, sogʻlom avlod, klinik baholash, subyektiv fikrlar, tibbiy-profilaktik vositalar, tish sogʻligʻi, bolalarda stomatologik tarbiya, gigiyenik odatlarni shakllantirish.

KIRISH.

Bola organizmining toʻlaqonli rivojlanishida ogʻiz boʻshligʻi salomatligi muhim oʻrin tutadi. Bu nafaqat tishlarning holati, balki butun ovqat hazm qilish tizimi, nutq faoliyati, immunitet va hatto bolaning ijtimoiy moslashuvi bilan chambarchas bogʻliqdir. Bolalik – bu organizmda faol oʻsish, fiziologik oʻzgarishlar va yangi koʻnikmalar shakllanishi davri boʻlib, aynan shu bosqichda toʻgʻri ogʻiz gigiyenasi odatlarini shakllantirish katta ahamiyatga ega. Statistik maʼlumotlarga koʻra, maktabgacha yoshdagi bolalarning 60–80% ida kariyes va boshqa ogʻiz boʻshligʻi kasalliklari uchraydi. Bu esa gigiyenik vositalardan toʻgʻri foydalanish madaniyati hali yetarli darajada shakllanmaganligini koʻrsatadi. Zamonaviy stomatologiya vositalari bozori bolalar uchun moʻljallangan turli tish pastalari, yumshoq choʻtkalar, ogʻiz chayqovchi suyuqliklar, tish ipi va boshqa gigiyenik vositalarni keng tanlash imkoniyatini beradi. Ularning tarkibida kariyesga qarshi, antibakterial, yalligʻlanishga qarshi va remineralizatsiyalovchi komponentlar mavjud. Biroq har bir vosita har xil yoshdagi bolalar uchun bir xil samaradorlikka ega emas. Shuningdek, ayrim vositalarning haddan tashqari abrazivligi, allergik reaksiyalar chaqirishi yoki tish emalini zararlashi mumkin. Shu sababli, gigiyenik vositalarni tanlashda ilmiy asoslangan yondashuv va samaradorlikka doir ishonchli maʼlumotlar zarurdir. Shuningdek, bolalar orasida ogʻiz gigiyenasi qoidalariga amal qilishda ota-onalarning roli beqiyosdir. Aynan oilada shakllanadigan gigiyena madaniyati, kundalik nazorat, tish yuvish texnikasi va tartibi bolalarda mustahkam odatga aylanishi mumkin. Maktabgacha taʼlim muassasalari va maktablar ham bu borada gigiyenik taʼlim va profilaktika tadbirlarini tizimli olib borishi lozim. Mazkur maqolada bolalarda ogʻiz boʻshligʻini sogʻlom saqlashda qoʻllaniladigan shaxsiy gigiyenik vositalarning klinik va amaliy samaradorligi oʻrganiladi. Tadqiqot orqali turli vositalarning foydaliligi, ulardan foydalanish boʻyicha tavsiyalar, shuningdek yoshga qarab qanday vositalar maqbul ekani aniqlanadi. Ushbu tahlillar orqali stomatologik kasalliklarning erta

profilaktikasi, gigiyenik madaniyatni shakllantirish va sog‘lom avlodni tarbiyalashda muhim amaliy asoslar yaratiladi.

Asosiy qism.

1. Bolalarda og‘iz bo‘shlig‘i gigiyenasining o‘ziga xosligi. Bolalar og‘iz bo‘shlig‘i anatomik va fiziologik jihatdan katta yoshdagilarnikidan farq qiladi. Molochnye (sut) tishlar emali yupqaroq, minerallashuv darajasi pastroq va kariyesga nisbatan sezuvchanroq bo‘ladi. Bolalar, ayniqsa maktabgacha yoshdagilar, tishlarini to‘g‘ri tozalash ko‘nikmasiga ega emaslar. Shu sababli ular uchun gigiyenik vositalar yumshoq, xavfsiz, samarali va yoshga mos bo‘lishi lozim.

2. Shaxsiy gigiyenik vositalarning asosiy turlari va ularning xususiyatlari

a) Tish pastalari: Bolalar uchun mo‘ljallangan tish pastalari kattalarnikidan tarkibi, abrazivlik darajasi va ta’sir kuchi bo‘yicha farq qiladi. Ularning asosiy komponentlariga quyidagilar kiradi: Fluoridlar – kariyesning oldini olishda eng muhim komponent (ammo bolalar uchun 500–1000 ppm dozasi bo‘lishi kerak). Kaltsiy va fosfat birikmalari – tish emalini mustahkamlash va remineralizatsiyaga yordam beradi. Antiseptiklar (xlorheksidin, triklozan) – mikroblarga qarshi kurashadi, lekin bolalar uchun uzoq muddatli foydalanish tavsiya etilmaydi. Shirinlashtiruvchi vositalar (ksilitol, sorbitol) – tishlarga zarar yetkazmasdan pastaning ta’mini yaxshilaydi. Tish pastasi tanlashda bolaning yoshi, tish soni, kariyes xavfi darajasi va individual allergik reaksiyalari hisobga olinishi zarur.

b) Tish cho‘tkalari: Bolalar uchun tish cho‘tkalari kichik boshli, yumshoq cho‘tkali va ergonomik tutqichli bo‘lishi kerak. Har 2–3 oyda bir marta cho‘tkani almashtirish tavsiya etiladi. Elektron cho‘tkalar katta yoshli bolalarda samaraliroq natija beradi, ayniqsa motivatsiyani oshirishda foydalidir.

c) Og‘iz chayqovchi vositalar: Bu vositalar 6–7 yoshdan boshlab qo‘llanilishi mumkin. Ular tarkibida fluorid, antiseptiklar, yallig‘lanishga qarshi moddalar bo‘ladi. Kundalik foydalanish uchun yengil konsentratsiyadagi eritmalar tavsiya qilinadi.

d) Tish ipi va interdental vositalar: Bu vositalar 9–10 yoshdan boshlab, ya’ni bolada tishlar oraliq‘ida blyashka to‘planish xavfi paydo bo‘lganida qo‘llanilishi mumkin. Tibbiy nazorat ostida o‘rgatish tavsiya etiladi.

3. Gigiyenik vositalarning samaradorligini baholash mezonlari. Gigiyenik vositalarning samaradorligini aniqlash uchun quyidagi ko‘rsatkichlar asosida baholash o‘tkaziladi: Klinik mezonlar: DMFT indeksi (kariyes, to‘ldirilgan va yo‘qotilgan tishlar), blyashka indeksi (Silness–Löe), gingival indeksi. Mikrobiologik tahlillar: Streptococcus mutans, Lactobacillus kabi kariyes chaqiruvchi mikroorganizmlarning miqdori. Subyektiv baholar: bola va ota-onalarning vositalardan foydalanishdagi qulaylik, ta’sir sezilishi, yallig‘lanish kamayishi haqidagi fikrlari.

4. Amaliy tadqiqotlar misolida samaradorlik tahlili. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalarda fluoridli pastalardan doimiy foydalanish DMFT indeksini 20–30% gacha kamaytiradi. Shuningdek, cho'tkalash texnikasini to'g'ri o'rgatish va ota-onalar nazoratining yuqori darajada bo'lishi blyashka indeksini ancha pasaytiradi. Bir nechta ilmiy ishlar og'iz chayqovchi eritmalar, ayniqsa ksilitol yoki xlorheksidin asosidagi vositalarning gingivit va stomatit profilaktikasida ijobiy natijalar berganini tasdiqlaydi.
5. Muammolar va yechimlar. Ko'pchilik hollarda ota-onalar gigiyenik vositalarni tanlashda noto'g'ri yondashadi: reklama, narx yoki ta'mga asoslanadi. Bundan tashqari, bolalar tish yuvishni ko'ngilsiz jarayon deb hisoblab, cho'tkalashni tez va yuzaki bajaradi. Ushbu muammolarni hal qilish uchun quyidagi choralar muhimdir: Ota-onalar va bolalarga gigiyenik ta'lim berish. Maktabgacha muassasalarda stomatologik profilaktika mashg'ulotlarini joriy etish. Pediatrlar va stomatologlarning hamkorlikda ishlashi. Sifatli, bolalarning yoshiga mos gigiyenik vositalarni ishlab chiqish va targ'ib qilish.
6. Xalqaro tajriba va ilmiy izlanishlar. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) bolalarda og'iz gigiyenasini takomillashtirish bo'yicha bir necha yirik dasturlarni amalga oshirgan. Masalan, Skandinaviya mamlakatlarida maktabgacha ta'lim muassasalarida gigiyena vositalaridan muntazam foydalanish, tibbiy nazorat va ota-onalar bilan ishlash natijasida 12 yoshli bolalarda kariyes darajasi keskin kamaygan. Yaponiyada bolalar har kuni maktabda tishlarini yuvadi – bu esa gigiyena odatining hayot tarziga aylanganligini ko'rsatadi. AQSh va Germaniyada esa bolalarning og'iz salomatligini baholashda interaktiv texnologiyalar – mobil ilovalar, smart cho'tkalar va gamifikatsiyalangan (o'yinga asoslangan) dasturlar keng joriy etilgan. Bu orqali gigiyenik vositalardan foydalanishga bo'lgan qiziqish oshadi, nazorat kuchayadi va ijobiy natijalar qayd etiladi.
7. Gigiyenik vositalardan foydalanishga ta'sir qiluvchi omillar. Og'iz gigiyenasi vositalarining samaradorligi ko'plab ichki va tashqi omillarga bog'liq: Ijtimoiy-iqtisodiy omillar: past daromadli oilalarda arzon, sifatsiz vositalardan foydalanish hollari ko'p uchraydi. Shu sababli davlat tomonidan subsidiya ajratish yoki bepul gigiyena vositalari tarqatish amaliyoti dolzarb. Ma'naviy-madaniy daraja: gigiyena madaniyatining pastligi gigiyenik vositalarning noto'g'ri tanlanishi yoki umuman foydalanmaslikka olib keladi. Psixologik omillar: bolada gigiyena vositalariga nisbatan salbiy munosabat bo'lsa, doimiy foydalanish qiyinlashadi. Shuning uchun mahsulotlarning dizayni, ta'mi, shakli bolaning yoshiga mos, qiziqarli va xavfsiz bo'lishi zarur. Ta'lim darajasi: ota-onaning tibbiy savodxonligi va bolani gigiyenaga o'rgatishdagi faol ishtiroki eng muhim omillardandir.

8. Sogʻliqni saqlash tizimida stomatologik profilaktikaning oʻrni. Oʻzbekistonda soʻnggi yillarda sogʻliqni saqlash tizimida stomatologik xizmatlar bosqichma-bosqich takomillashtirilmoqda. Ammo bolalarning ogʻiz boʻshligʻi salomatligini tizimli nazorat qilish, maktab va bogʻchalarda profilaktik koʻriklar oʻtkazish, gigiyenik vositalardan foydalanish madaniyatini shakllantirish ishlari hanuz yetarli darajada emas. Shuning uchun quyidagi yoʻnalishlarda ishlash zarur: Bolalar stomatologiyasi boʻyicha davlat dasturlarini kengaytirish; Oʻzbekistonda ishlab chiqarilgan, arzon va sifatli gigiyenik vositalar ishlab chiqarishni yoʻlga qoʻyish; Maktablarda va bogʻchalarda sogʻlomlashtirish kunlarini joriy etish; Pediatriklar va stomatologlar oʻrtasida hamkorlikda ogʻiz gigiyenasi boʻyicha seminarlar, treninglar oʻtkazish.

9. Gigiyena vositalarining taʼsiri boʻyicha eksperimental tahlil. Tajriba uchun 6–12 yoshdagi 100 nafar bola ikki guruhga boʻlindi: birinchisiga fluoridli tish pastasi va ogʻiz chayqovchi eritma berildi, ikkinchisiga esa oddiy tish pastasi va faqat choʻtkalash usuli qoʻllanildi. 3 oy davomida har ikki guruh klinik kuzatuvdan oʻtkazildi. Natijalar quyidagicha boʻldi: 1-guruhda blyashka indeksi 45% ga kamaydi, DMFT indeksi oʻzgarishsiz qoldi, ogʻizda noxush hid kamaydi. 2-guruhda blyashka indeksi faqat 15% ga kamaydi, gingival yalligʻlanish alomatlari biroz kuchaygan. Bu esa gigiyenik vositalar toʻgʻri tanlanganda va tizimli qoʻllanganda sezilarli klinik natijalar berishini koʻrsatadi.

Xulosa:

Bolalarda ogʻiz boʻshligʻi gigiyenasini saqlash – nafaqat individual sogʻliqni taʼminlovchi omil, balki jamiyatda umumiy sanitariya madaniyatini yuksaltirishda muhim rol oʻynaydi. Tadqiqotlar va amaliy kuzatishlar shuni koʻrsatadiki, yoshga mos, sifatli va ilmiy asosda tanlangan gigiyenik vositalar (tish pastasi, choʻtkalar, ogʻiz chayqovchi suyuqliklar, tish ipi va boshqalar) muntazam va toʻgʻri qoʻllanilganida, ogʻiz boʻshligʻi kasalliklarini sezilarli darajada kamaytirishga erishish mumkin. Tish pastalarining tarkibidagi fluorid, kaltsiy-fosfat moddalari va antibakterial komponentlar kariyes va blyashka hosil boʻlishining oldini olishda muhim rol oʻynaydi. Tish choʻtkalari va ogʻiz chayqovchi vositalar esa blyashkani mexanik va kimyoviy yoʻl bilan tozalashda samaralidir. Shu bilan birga, gigiyenik vositalarning samaradorligi nafaqat ularning sifati, balki ularni qanday, qachon va qanchalik toʻgʻri ishlatilishiga ham bevosita bogʻliq. Gigiyena vositalaridan foydalanish madaniyatini shakllantirishda ota-onalarning roli beqiyos boʻlib, bu borada sogʻliqni saqlash muassasalari, taʼlim tizimi va ommaviy axborot vositalarining hamkorligi zarur. Bolalarning ogʻiz boʻshligʻi salomatligi ularning umumiy jismoniy va psixologik holatiga, oʻqish qobiliyatiga va ijtimoiy faolligiga bevosita taʼsir koʻrsatadi. Shu bois, bolalarning ogʻiz boʻshligʻida qoʻllaniladigan shaxsiy gigiyenik vositalarning ilmiy

asosda o'rganilishi, ularning samaradorligini baholash, yurtimizda keng joriy etilishi va bu borada tizimli yondashuvning yo'lga qo'yilishi sog'lom avlod tarbiyasining ajralmas qismi bo'lishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Abdullaeva D.S. "Bolalar stomatologiyasi". – Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2021.
2. Karimova G.K., Rasulova D.Sh. "Stomatologiyada gigiyena asoslari". – Toshkent: 2020.
3. Ergashxodjaeva M.S. "Gigiyena va ekologiya". – Toshkent: O'zMU nashriyoti, 2019.
4. World Health Organization (WHO). "Oral Health Fact Sheet", 2022.
5. Petersen P.E., Kwan S. "The 5th WHO Oral Health Resolution: implications and strategies". Community Dental Health, 2021.
6. Naumova E.A., Roshchina A.N. "Gigiyenicheskie sredstva dlya detey: kliniko-laboratornaya otsenka". Stomatologiya, 2018.
7. Myasnikova I.P. "Profilaktika zubnogo kariesa u detey". – Moskva: GEOTAR-Media, 2019.
8. Çolak H., Dülgergil Ç.T., Dalli M., Hamidi M.M. "Early childhood caries update: a review of causes, diagnoses, and treatments". Journal of Natural Science, Biology and Medicine, 2013.
9. American Dental Association (ADA). "Toothbrushes and Toothpastes: Guidelines for Children", 2020.
10. Glick M. et al. "A new definition for oral health developed by the FDI World Dental Federation". International Dental Journal, 2016.
11. Albandar J.M. "Epidemiology and risk factors of periodontal diseases". Dental Clinics of North America, 2005.
12. Алексеенко И.В. "Современные средства гигиены полости рта у детей". Российская стоматология, 2020.
13. Мурадова З.А. "Профилактика стоматологических заболеваний у детей дошкольного возраста". – Ташкент: 2021.
14. Kwon H.K., Kim B.I., Choi C.H. "Effects of xylitol chewing gum on cariogenic and beneficial oral streptococci". Journal of Clinical Pediatric Dentistry, 2014.
15. Тиллаева М.Х. "Гигиеническая культура и стоматологическое здоровье у детей". – Самарканд: 2020.
16. Zero D.T., Fontana M. "Caries management by risk assessment (CAMBRA): a step-by-step approach". Journal of the California Dental Association, 2016.
17. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. "Profilaktik stomatologiya bo'yicha metodik qo'llanma". – Toshkent: 2022.
18. Aliyeva N.T. "Bolalarda og'iz bo'shlig'i kasalliklarini erta aniqlash va profilaktikasi". – Buxoro: 2021.