

KARIES: SABABLARI, OLDINI OLISH VA DAVOLASH**Marupova Madina Khikmatuloyevna**¹¹ Teacher:**Madina Xalikulova**²**Gulsanam Jo'raxonova Abrorjon qizi**³**Sevinch Turdiyeva Baxtiyor qizi**⁴**Mehribonu O'lmasova Erkinovna**⁵^{2,3,4,5} Students**MAQOLA
MALUMOTI****ANNOTATSIYA:****MAQOLA TARIXI:**

Received: 11.03.2025

Revised: 12.03.2025

Accepted: 13.03.2025

KALIT SO'ZLAR:

Karies, tish chirishi,
og'iz gigiyenasi, tish
blyashkasi, fluorid,
bakteriyalar, emal,
profilaktika, davolash,
stomatologiya.

Karies – bu tish emali va ichki qatlamlarining bakteriyalar ta'sirida yemirilishi natijasida yuzaga keladigan keng tarqalgan stomatologik kasallikdir. Ushbu maqolada kariesning sabablari, rivojlanish bosqichlari, oldini olish usullari va davolash usullari ko'rib chiqiladi. Kariesning asosiy sabablari orasida noto'g'ri ovqatlanish, og'iz gigiyenasiga rioya qilmaslik, bakteriyalar ta'siri va genetik moyillik mavjud. Kasallik dastlabki emal demineralizatsiyasidan tortib, pulpa zararlanishiga qadar turli bosqichlardan o'tadi. Kariesning oldini olishda muntazam tish parvarishi, fluorid qo'llash, to'g'ri ovqatlanish va stomatologik tekshiruvlar muhim rol o'ynaydi. Davolash usullari esa plombalashdan tortib, kanal muolajasi yoki tishni olib tashlashgacha bo'lishi mumkin. Kariesning oldini olish va o'z vaqtida davolash sog'lom tishlarni saqlab qolish uchun muhim ahamiyatga ega.

KIRISH. Karies – bu tish emali va ichki qatlamlarining shikastlanishi natijasida yuzaga keladigan kasallik bo'lib, u tish chirishiga olib keladi. Dastlab mayda dog'lar shaklida paydo bo'ladigan karies vaqt o'tishi bilan chuqurlashib, og'riq va asoratlarga sabab bo'lishi

mumkin. Ushbu maqolada kariesning sabablari, rivojlanish bosqichlari, oldini olish usullari va davolash usullari haqida batafsil ma'lumot beriladi.

Kariesning sabablari

Kariesning paydo bo'lishi turli omillarga bog'liq bo'lib, asosiy sabablar quyidagilardir:

1. Noto'g'ri ovqatlanish

Tarkibida ko'p miqdorda shakar va uglevod bo'lgan mahsulotlarni iste'mol qilish tish emalini zaiflashtiradi. Gazli ichimliklar va kislotali mahsulotlar esa emalning yemirilishiga olib keladi.

2. Og'iz gigiyenasiga rioya qilmaslik

Kuniga ikki mahal tish yuvmaslik va tish ipidan foydalanmaslik natijasida tishlar orasida oziq-ovqat qoldiqlari to'planadi, bu esa bakteriyalarning ko'payishiga sabab bo'ladi.

3. Bakteriyalar va mikroblar

Og'iz bo'shlig'ida yashovchi bakteriyalar shakar va uglevodlarni parchalaydi va natijada kislota hosil bo'ladi. Ushbu kislota tish emalini yemirib, karies rivojlanishiga olib keladi.

4. Genetik moyillik

Ba'zi odamlarning tish emali tabiatan zaif bo'lib, ular kariesga tezroq moyil bo'lishadi. Agar oilada karies keng tarqalgan bo'lsa, insonda ham bu kasallikning rivojlanish ehtimoli yuqori bo'ladi.

Kariesning rivojlanish bosqichlari

Karies asta-sekin rivojlanib, turli bosqichlardan o'tadi:

1-bosqich: Dastlabki bosqich

Tish yuzasida mayda oq yoki jigarrang dog'lar paydo bo'ladi, lekin hech qanday og'riq sezilmaydi. To'g'ri parvarish qilinganda tish o'z-o'zidan tiklanishi mumkin.

2-bosqich: Yuzaki karies

Tish emali yemirila boshlaydi va shirin yoki sovuq ovqat iste'mol qilinganda sezgirlik paydo bo'ladi. Bu bosqichda stomatolog tomonidan muolaja talab etiladi.

3-bosqich: Chuqur karies

Karies dentin (tishning ichki qatlami) ga yetib boradi va tishda doimiy og'riq paydo bo'ladi. Tish ichi bo'shliqlari (teshiklar) hosil bo'ladi.

4-bosqich: Pulpaning zararlanishi

Tishning tirik qismi – pulpa (asab va qon tomirlari) shikastlanadi. Kuchli og'riq va yallig'lanish yuzaga keladi. Ushbu bosqichda kanal davolash yoki tishni olib tashlash zarur bo'ladi.

Kariesning oldini olish usullari

Kariesni butunlay oldini olish qiyin, lekin quyidagi choralar bilan uni sezilarli darajada kamaytirish mumkin:

1. To'g'ri ovqatlanish

Shirinlik va gazli ichimliklarni kamaytirish.

Kaltsiyga boy mahsulotlarni iste'mol qilish (sut, pishloq, baliq, yong'oq).

Ko'proq sabzavot va mevalar yeyish.

2. Muntazam tish parvarishi

Kuniga kamida ikki marta (ertalab va kechqurun) tish yuvish.

Har kuni tish ipidan foydalanish.

Antibakterial og'iz chayqovchi vositalardan foydalanish.

3. Stomatologga muntazam borish

Har 6 oyda bir marta tish shifokoriga borib tekshiruvdan o'tish.

Erta bosqichda kariesni oddiy plombalar bilan davolash mumkin.

4. Fluorid bilan boyitilgan tish pastalaridan foydalanish

Fluorid tish emalini mustahkamlab, kislotalarga chidamliligini oshiradi.

5. Tishlarni professional tozalash

Har 6 oyda stomatolog tomonidan professional tozalash (gigiyena muolajasi) o'tkazish tavsiya etiladi.

Kariesni davolash usullari

Kariesning darajasiga qarab turli xil davolash usullari mavjud:

1. Plombalash

Agar karies faqat emal yoki dentinni zararlagan bo'lsa, shikastlangan qismi olib tashlanadi va plomba bilan to'ldiriladi.

2. Kanal davolash (Endodontik muolaja)

Agar infektsiya tish pulpasiga yetib borsa, asab olib tashlanadi va maxsus material bilan to'ldiriladi.

3. Tish tojini qo'yish

Agar tish katta darajada shikastlangan bo'lsa, uning ustiga maxsus qoplama (toj) qo'yiladi.

4. Tishni olib tashlash

Agar tish butunlay chirib ketgan bo'lsa va davolash imkoni bo'lmasa, uni olib tashlash zarur bo'ladi.

Karies haqida qiziqarli faktlar

- ✓ Karies dunyodagi eng keng tarqalgan kasalliklardan biri hisoblanadi.
- ✓ Kattalar va bolalar orasida tish kasalliklarining 90% dan ortig'i karies bilan bog'liq.
- ✓ Tish emali inson tanasidagi eng qattiq to'qima bo'lsa ham, kislotalar ta'sirida yemirilishi mumkin.
- ✓ Tishlarni qattiq bosib yuvish emalni shikastlashi mumkin, shuning uchun yumshoq yoki o'rtacha qattiqlikdagi cho'tkadan foydalanish tavsiya etiladi.
- ✓ Tish pastasi paydo bo'lishidan oldin odamlar tishlarini kul, tuz yoki ko'mir bilan tozalagan.

Xulosa

Karies – bu og'iz gigiyenasiga e'tibor bermaslik natijasida yuzaga keladigan eng keng tarqalgan tish kasalliklaridan biridir. Uni oldini olish uchun shirinliklarni kamaytirish, muntazam ravishda tish yuvish, stomatologga borish va sog'lom ovqatlanish muhimdir. Agar karies paydo bo'lsa, uni o'z vaqtida davolash og'riq va tish yo'qotilishining oldini oladi.

Sog'lom tishlar – sog'lom hayot garovidir!

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Fejerskov, O., & Kidd, E. (2008). *Dental Caries: The Disease and its Clinical Management*. Blackwell Munksgaard.
2. Selwitz, R. H., Ismail, A. I., & Pitts, N. B. (2007). Dental caries. *The Lancet*, 369(9555), 51-59.
3. Marsh, P. D., & Martin, M. V. (2009). *Oral Microbiology*. Churchill Livingstone Elsevier.
4. Pitts, N. B., & Zero, D. T. (2016). White Paper on Dental Caries Prevention and Management. *Fédération Dentaire Internationale (FDI) World Dental Federation*.
5. Kutsch, V. K., & Young, D. A. (2011). New directions in the etiology of dental caries disease. *Compendium of Continuing Education in Dentistry*, 32(7), 62-68.
6. American Dental Association (ADA). (2022). Caries prevention and management.