

HAR BIR INSON GIGIYENASI

Anvarjonova Mohinur Avazbek qizi

*Qo'qon universiteti Andijon filiali**Stomatologiya yo'nalishi 105-guruh talabasi*

+998903837471 E-mail: mohinuranvarjonova7@gmail.com

MAQOLA
MALUMOTI

Annotatsiya

MAQOLA TARIXI:

Received:16.07.2025

Revised: 17.07.2025

Accepted:18.07.2025

Kalit so'zlar:

gigiyena, salomatlik,
profilaktika, atrof-muhit
omillari, sanitariya-
gigiyena talablari, sog'lom
turmush tarzi, ekologik
xavfsizlik, kasalliklarning
oldini olish, jamoat
salomatligi, tibbiy
madaniyat.

Ushbu maqolada gigiyena fanining nazariy asoslari, uning maqsadi, vazifalari va inson salomatligini ta'minlashdagi o'rni keng qamrovda yoritilgan. Gigiyenani inson salomatligini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiluvchi muhim ilmiy-amaliy fan sifatida tavsiflaydi. Maqolada gigiyenaning asosiy yo'nalishlari — shaxsiy, jamoat, oziq-ovqat, mehnat va bolalar gigiyenasi bo'yicha asosiy tushunchalar bayon etilib, ularning har biri inson hayot faoliyatiga qanday ta'sir ko'rsatishi ilmiy asosda tahlil qilinadi. Shuningdek, maqolada atrof-muhitning turli omillari (havo, suv, oziq-ovqat, yashash va mehnat sharoitlari) bilan inson salomatligi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikka e'tibor qaratilgan. Gigiyenik tadbirlar orqali bu omillarning zararli ta'sirini kamaytirish, sog'lom muhitni shakllantirishning usullari ham ko'rib chiqilgan. Sog'liqni saqlashda sanitariya-gigiyena talablarining bajarilishi, ekologik xavfsizlikning ta'minlanishi va aholining tibbiy madaniyatini oshirishning dolzarbligini ta'kidlaydi. Maqola ta'lim va sog'liqni saqlash sohalarida faoliyat yuritayotgan mutaxassislar, talabalar hamda sog'lom turmush tarziga intilayotgan keng kitobxonlar auditoriyasi uchun foydali nazariy va amaliy ma'lumotlar bilan boyitilgan.

Gigiyena inson vujudi hamda faoliyati bilan atrof-muhitning uzviyligini ta'kidlaydi. Muhit sog'lom bo'lmay turib, tananing sog'lig'ini ta'minlab bo'lmaydi. Shu ma'noda gigiyena tabiiy, ijtimoiy muhit — borliqning odam organizmiga ijobiy, salbiy ta'sirini ham o'rganadi va bu borada tavsiyalar beradi. Tashqi muhit deganda tabiiy va ijtimoiy shart-sharoitlar tomonidan belgilangan maishiy va ishlab chiqarish omillarining majmuyi tushuniladi. Tashqi muhit omillariga yer, suv, havo, oziq-ovqat va boshqalar kiradi. Odam organizmi tashqi muhitning bevosita harakatda bo'lgan omillari (kimyoviy, fizikaviy, biologik, radioaktiv) ta'siriga duch keladi, biroq odamdagi tabiiy moslanuvchanlik xususiyati kasallik kelib chiqishiga yo'l qo'ymaydi. Organizm bilan muhit o'rtasidagi tabiiy muvozanatning buzilishi esa xastalikka zamin yaratadi. Chunki moslashuvchanlik (adaptatsiya) ning chegarasi bor. Demak gigiyena fani inson sog'lig'i bilan tashqi muhit o'rtasidagi mutanosiblikni saqlashning muhimligini (mehnat va ovqatlanish shart-sharoitlarini yaxshilash, turar joylarni obodonlashtirish va b.) izohlaydi. Gigiyena tashqi muhit omillarining inson salomatligiga ta'sirini o'rganadigan va olingan ma'lumotlarga tayangan holda tashqi muhitni 'lomashtirish, aholi sog'lig'ini mustahkamlashning me'yor va tartib-qoidalarini, ayniqsa, yuqumli kasalliklarning oldini olish, mehnat qobiliyatini oshirish, umrni uzaytirish chora-tadbirlarini ishlab chiqadigan fandır. Gigiyena fani tavsiyalarini amaliyotga sanitariya (lotincha sanitas so'zidan olingan bo'lib, sog'liqni anglatadi) muassasalari joriy qiladi. Sanitariya faoliyati orqali gigiyena fani rivojlanadi. Demak, gigiyena sog'liqni saqlash va uni yaxshilash to'g'risidagi fan bo'lsa, sanitariya-gigiyena qonun-qoidalari asosida amaliy faoliyat ko'rsatadigan sohadir. Tashqi muhitning organizmga ta'siri organizmning o'sish jarayonlari deb ataladigan jarayonlari: nafas olish, ovqatlanish, termoregulatsiya va boshqalarni o'zgartirishida namoyon bo'ladi. Organizmning eng muhim hayotiy jarayonlari tashqi muhitning ana shu ta'siriga, uning sifati va miqdoriga bog'liq bo'ladi. Tashqi muhit omillarining inson salomatligiga ta'siri ijobiy va salbiy bo'lishi mumkin. I. P. Pavlov organizm noodatiy tashqi muhit omillari ta'siriga duch kelganida kasallik kelib chiqadi, chunki bunda muhit bilan organizm o'rtasidagi muvozanat buziladi, deb ko'rsatib o'tgan edi. Odam organizmiga ta'sir ko'rsatadigan tashqi muhit omillarini, ularning tabiatiga ko'ra bir necha guruhga bo'lish mumkin:

— fizik omillar jumlasiga atrofimizdagi havoning temperaturasi, namligi va harakati, atmosfera bosimi, quyosh radiyatsiyasi, radioaktiv nurlar, shovqin va boshqalar kiradi;

— kimyoviy omillarning ta'siri havo, suv yoki oziq-ovqat tarkibiga kiradigan elementlar va birikmalarning organizmga ko'rsatadigan ta'siri bilan ifodalanadi; — patogen mikroblar,

zamburug'larning ba'zi turlari va boshqalar (gelmintlar) biologik omillardir. Bular organizmga ta'sir qilar ekan, infeksiyon yoki parazitar kasalliklarni keltirib chiqaradi. Aytib o'tilgan omillarning odamga ta'sir qilish-qilmasligi mehnat faoliyati, turar joy shart-sharoitlariga, ovqatining tabiatiga va jamiyatning ijtimoiy tuzumiga aloqador boshqa bir qancha turmush sharoitlariga bog'liqdir.

Gigiyenaning tarixiy bosqichi. Har qanday fanning taraqqiyoti ijtimoiy formatsiyalar evolutsiyasi bilan, texnika va madaniyat taraqqiyoti bilan uzviy bog'langan. Shu nuqtayi nazardan gigiyena tarixi turli davrlardagi ijtimoiy va iqtisodiy shart-sharoitlar ta'sirini aks ettiradigan bir necha bosqichga bo'linadi. Gigiyena rivojlanish tarixi nisbatan uzoq emas. Gigiyenaga oid bilimlar XIX asrning birinchi yarmida tizimga solinib, mustaqil fan holida birlashtirildi. Biroq odamlar gigiyena va sanitariyaning ma'lum qonun-qoidalariga qadim zamonlarda ham rioya qilishgan. Tarixiy hujjatlar, san'at asarlari va arxeologik qazilmalar ma'lumotlari eramizdan ancha ilgariyoq sanitariya qonunlarining ba'zi elementlari mavjud bo'lganligidan hamda ma'lum sanitariya chora-tadbirlari amalga oshirib kelinganligidan dalolat beradi. Qadimgi hind va xitoy qonunlarida (miloddan avvalgi 3000—4000-yillar) ovqatlanish va kundalik rejim, mehnat qilish va dam olish tartibi to'g'risida ko'rsatmalar bor. Ularda badanni toza tutish zarurligi gapirib o'tiladi, murdalarni ko'mish qoidalarini ma'lum qilinadi va hokazo Qadimgi Yunonistonning buyuk shifokori Gippokrat (miloddan avvalgi 460—477-yillar) gigiyena masalalariga bag'ishlangan: „Sog'lom turmush ma'romi to'g'risida“, „Havo, suv va joylar to'g'risida“ deb nomlangan asarlarida tashqi muhitning odamsalomatliligiga ta'sir qilish omillari hamda shu omillarning kasalliklarga nechog'li aloqadorligi to'g'risidagi o'z kuzatuvlari va nazariy mulohazalarini bayon qilgan. Gippokratning „muhit nazariyasi“ ni keyinchalik Platon, Aristotel va boshqa olim hamda faylasuflar rivojlantirganlar. Yunonlar madaniy boyliklarining vorislari bo'lmish rimliklar yunonlardan gigiyenaga oid bilimlarni meros qilib oldilar va sanitariya obodonchiligi sohasida o'z ustozlaridan o'zib ketdilar.

Tibbiy ta'lim tizimida gigiyenaning tutgan orni. Barcha tibbiy yo'nalishidagi shifokor uchun gigiyenik bilimlarning mehnat faoliyatini asosini tashkil qiladi. Gigiyenik bilimlarga ega bo'lmagan shifokor, kasbga oid kasalliklarga umuman to'g'ri tashxis qo'ya olmaydi, bemor uchun zaruriy boigan davolovchi-himoyalovchi tartibni yarata olmaydi, kasalxona ichi infeksiyasini oldini olish tadbirlarini ta'minlay olmaydi, bolalar va o'smirlarning o'qitish va tarbiyalash sharoitlarini tashkil etilganligini baholay olmaydi va h.k. Undan tashqari mutaxassis gigiyenik bilimlarga asoslanib inson organizmiga ta'sir etuvchi atrof-muhit jumladan, ekologik omillarning ta'sirini o'rganib, olingan natijalar asosida aholi

uchun eng muvofiq yashash, o'qish, mehnat qilish, davolanish sharoitlariga, ovqatlanish tartibiga, suv ta'minotiga doir gigiyenik masalalarini ishlab chiqadi. Bo'lajak tibbiyot mutaxassisi gigiyena va tibbiy ekologiyaga doir bilimlariga asoslangan holda aholi o'rtasida sanitar bilimdonlikni oshirish, Sog'lom turmush tarzi (STT)ga doir tushunchalarni shakllantirish bo'yicha tadbirlarni bajarishga, umumiy va ekologiyaga bog'liq kasalliklarning sabablarini, diagnostikasi va profilaktikasi bo'yicha o'zining amaliy faoliyatida (diagnostik va laboratoriya markazlarida) bilimlarni qoidalash uchun ixtisoslik fanlariga zamin yaratadi. Gigiyenaga doir bilimlarsiz hech bir shifokor aholi o'rtasida sanitar bilimdonlikni oshirishga doir hal qilinadigan tadbirlarni bajara olmaydi, aholi o'rtasida atrof-muhitda bor bo'lgan barcha omillarni inobatga olib soglom turmush tarziga doir tushunchalarni shakllantira olmaydi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 18-dekabrda PQ- 4063-sonli "Yuqumli boim agan kasalliklarning profilaktikasi, soglom turmush tarzini qollab quvvatlash va aholining jismoniy faollik turmush tarzini qo'llab quvvatlash va aholining jismoniy faollik darajasini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori

SHifokor uchun gigiyenaning ahamiyati. Tibbiy profilaktika yo'nalishidagi shifokorlar uchun gigiyenik bilimlar uning mehnat faoliyatini asosini tashkil qiladi. Shu bilan birga davolovchi shifokor uchun ham gigiyenik bilimlar uning faoliyati uchun mutloq zarurdir. Umumiy amaliyot shifokori qishloq oilaviy poliklinikasi (QOP) dami yoki shahar vrachlik punktida (SHVP) va yoki boshqa ko'rinishdagi davolash muassasasida ishlashdan qat'iy nazar o'zining kundalik faoliyatida keng ma'nodagi gigiyenaga doir masalalarga duch keladi. Bunga asos boladigan misollar juda ko'p. bemordan anamnez to'plash - bu faqatgina bemor organizmida kasallik belgilarini aniqlash degan tushunchani bermaydi, balki shu kasallikning kelib chiqishiga sababchi bolgan omillarni aniqlash demakdir. Gigiyenik bilimlarga ega boim agan shifokor ayniqsa, kasbga oid kasalliklarga umuman to'g'ri tashxis qo'ya olmaydi, bemor uchun zaruriy bolgan davolovchi-himoyalovchi tartibni yarata olmaydi, kasalxona ichi infeksiyasini oldini olish tadbirlarini ta'minlay olmaydi, bolalar va o'smirlarning o'qitish va tarbiyalash sharoitlarini tashkil etilganligini baholay olmaydi va h.k. Gigiyenaga doir bilimlarsiz hech bir shifokor aholi o'rtasida sanitar bilimdonlikni oshirishga doir hal qilinadigan tadbirlarni bajara olmaydi, aholi o'rtasida atrof-muhitda bor bolgan barcha omillarni inobatga olib soglom turmush tarziga doir tushunchalarni shakllantira olmaydi.

Shaxsiy gigiyena,kiyim kechak gigiyenasi. Ozodalik kishi mehnati va vaqtini tejaydi. Pokiza tutilgan barcha buyumlar - kiyim-kechak, poyabzal, shuningdek, turar joylar ko'pga

chidaydi. Ozodalik bilan turli ortiqcha xarajatlar tejaladi. Ozodalikka rioya qiladigan va chiniqqan odam sog'lom bo'ladi. Ozodalik - terini toza tutishning birinchi qoidasidir. Nihoyat, har bir odam dastavval o'z badanini ozoda tutishga e'tibor berishi zarur. Bularning barchasi odamning shaxsiy gigiyenasi deyiladi. Teri gigiyenasi terini parvarish qilish, faoliyatini me'yorida saqlash va kasalliklardan muhofazalash uchun zarur. Odam badanini qoplab turadigan teri organizmni tashqi zararli ta'sirotlardan: sovqotish, qizib ketish, namlik, mexanik va kimyoviy shikastlanishlardan himoya qiladi, moddalar almashinuvida faol ishtirok etadi, u mikroblardan saqlaydi. Terining yuza qavatlari o'zidan ajraladigan lizotsim birikmasi orqali muhofaza vazifasini o'taydi. Teriga tushadigan ko'pgina bakteriyalar lizotsim ta'sirida nobud bo'ladi. Shuningdek, teri organizmning asosiy issiqlik muvozanatini saqlaydi. Tana harorati atrofdagi muhit haroratidan ko'pincha yuqori bo'ladi, shu sababli organizm issiqlikni to'xtovsiz ravishda ajratib turish bilan birga ayni vaqtda tana haroratini muayyan darajada saqlash uchun sarflangan issiqlik o'mini to'ldirib turadi. Odam terlaganda teri orqali organizm uchun keraksiz va zararli moddalar bilan birga organizm uchun muhim ahamiyatga ega bo'lgan osh tuzi va vitamin C ni ham ajratadi. Terlash faqat organizm holatiga bog'liq bo'lmay, balki uni o'rab turgan tashqi muhitga ham bevosita aloqador. O'rta Osiyo mintaqalarida oyoq muntazam parvarish qilinmasa ko'p terlaydi, natijada yoqimsiz hid paydo bo'ladi va teri bichiladi. Barmoqlar orasi shilinmasligi va ozodalik uchun ham oyoqni har kuni yotishdan oldin sovunlab yoki iliq suvda yuvishga odatlanish kerak. Teri orqali ajratiladigan moy uni yumshatib, qurib qolishdan, shuningdek, shikastlanishdan saqlaydi. Quyosh nuri ta'sirida teri sathida vitamin D sintezlanadi, bu o'z navbatida K va Ca tuzlari almashinuvini yaxshilab, suyaklarning to'g'ri rivojlanishini ta'minlaydi. Terining kasallanishi butun organizmga ta'sir qiladi. Shuningdek, ayrim sistemalar, chunonchi, asab, ichki bezlar, yurak-tomir va ovqat hazm qilish) sistemalari faoliyatining buzilishi teri faoliyatiga ta'sir korsatmay qolmaydi. Tashqi muhit - iqlim sharoitlari, ovqatlanish ham terining funksiyasiga katta ta'sir qilishini unutmaslik lozim. Teri, ayniqsa, uning ochiq, qismlari kun bo'yi ozmi-ko'pmi chang bilan qoplanadi. Bordiyu, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilinmasa, changlar ter va yog' bilan aralashib, ter va yog bezlarining chiqaruv yo'llarini berkitib qo'yadi, natijada teri o'zining barcha muhim vazifalarini o'tay olmaydi. Odam doimo pokiza bolib, chiniqib yursa, terisi sog'lom bo'ladi. Tozalik - teri gigiyenasining eng muhim shartidir. Soch gigiyenasi. Sochni erinmasdan har kuni tarash, haftada bir marta sovunlab yuvish kerak, soch yuvilganda chang va mikroorganizmlardan tozalanadi. Soch moylarini ko'p qo'llash yararnaydi, chunki bunda sochlarning tabiiyligi yo'qoladi. Qadim zamonlardan beri Markaziy Osiyoda yashovchi yerli

ayollar sochlarini qatiqda yuvishni odat qilganlar. Qatiq bilan yuvilgan sochning tabiiy rangi, mayinligi va o'sish tezligi o'zgarmaydi, lekin achigan qatichni ishlatish hamda toza yuvmaslik natijasida aksariyat boshda qo'lansa hid paydo bo'ladi. Dimiqqan sochda parazitlarning rivojlanishiga imkoniyat tug'iladi. Shu boisdan bosh qatiqlab yuvilganda, "bolalar sovuni" yoki shampun bilan iliq suvda hid qolmaguncha yuvilishi lozim. Boshni yuvgandan keyin sochni oldin siyrak taroqda tarash kerak, taroq tishlari terini timamasligiga e'tibor berish zarur. Uzun sochni uchidan boshlab shoshilmasdan, bir tekisda tarash tavsiya etiladi.

Tishlarni parvarish qilish. Har kuni ertalab yoki kechqurun uxlash oldidan uni cho'tkada tish poroshogi yoki pastasi bilan tozalash, shundan so'ng ko'rsatkich barmoq yordamida milkni yuqoridan pastga tomon yuvish lozim. Bunda milklar o'ziga xos massaj qilinadi, mustahkamlanadi va qon aylanishi yaxshilanadi. Tishlarni har kuni muntazam ravishda parvarish qilish ovqat hazmini yaxshilaydi, yoqimsiz hidni yo'qotadi, tishlarning soglom va chiroylligini ta'minlaydi. Hozirgi kunda O'zbekiston stomatologlar assotsiatsiyasi tomonidan "Blend-a-med" tish pastasi sifatida tavsiya qilingan. Sutka davomida tishlarni ikki marta shu pasta bilan yuvilganda tishlarni kariyes kasalidan, milklarni yallig'lanish holatidan, og'iz bo'shlig'ini yoqimsiz hid kelishidan saqlashi kuzatilgan. Tish kasalliklarining oldini olish maqsadida har yili 2-3 marta stomatologga borib, profilaktik tekshiruvdan o'tish zarur. XIX asming o'rtalaridan boshlab "Bolalar va o'smirlar gigiyenasi" nomini olgan umumiy gigiyena fanining bir qismi - "Maktab gigiyenasi" rivojlana boshladi. Bunga maktab yoshidagi bolalar orasida ba'zi bir kasalliklarni, jumladan, yaqindan ko'ra olmaslik, skolioz, nevrasteniya, anemiya va boshqa kasalliklarning ko'p uchrashi sabab bo'ldi. Bu kasalliklarni aniqlash bilan birga kelib chiqish sabablari ham aniqlanadi. Kasalliklarning kelib chiqishiga maktablarda o'qish jarayonini noto'g'ri tashkil qilish, o'qish xonalarida yorug'likning xira bo'lishi havoning ifloslanishi, partalarning hamda o'qish qurollarining gigiyena talablariga javob bermasligi, turmush sharoitining yomonligi va boshqalar sabab bo'ladi. 1954 yildan boshlab "Maktab gigiyenasi" "Bolalar va o'smirlar gigiyenasi" deb atala boshlandi. Bolalar va o'smirlar gigiyenasining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat

1. Bolalar va o'smirlar sog'lig'ini saqlash. Bu masalani hal qilish biologik va ijtimoiy omillar, tashqi muhit hamda umumiy taraqqiyot qonunlarining bolalar va o'smirlar organizmiga ta'sirini aniqlash imkonini beradi. Har bir yoshga oid davrga xos kasalliklarning kelib chiqish sabablarini aniqlash esa kasallikning oldini olish chora-tadbirlarini belgilaydi va hayotga tatbiq etadi. O'sib kelayotgan avlodning sogliq darajasi

joriy etilgan soglomlashtirish gigiyena tadbirlarining natijasi olaroq, kelgusida yana qanday qo'shimcha gigiyenik tadbirlar ko'rish kerakiigini ham belgilab beradi.

2 Bolalar va o'smirlar gigiyenasi. Olib boriladigan ishlarning bu sohasida o'sib kelayotgan avlodning turli ishlar bilan shug'ullanishida (turli bolalar muassasalarida o'qish, jismoniy ish bajarish, jismoniy tarbiya, korxonalarda kasbga o'rgatish va hokazo) gigiyenaviy tadbirlarni qo'llash va natijalarini aniqlash ko'zda tutiladi. Bunda bolalarning sog'lig'ini saqlagan holda ish faoliyatini oshirish hamda charchashning oldini olish tadbirlarini ko'rish asosiy masala hisoblanadi. Bu o'z navbatida yasli, bog'cha, maktab yoshidagi bolalarga muvofiq keladigan kun tartibining to'g'ri tuzilishiga xizmat qiladi.

3. Tashqi muhit gigiyenasi. Moijallangan ishning bu qismida bolalar va o'smirlar muassasalarini, qurilish loyihasini tuzishda va qurilishda gigiyena tadbirlarini joriy etish, jumladan ulami aholi yashaydigan joylarga qurish, xonalarni yetarli darajada yoritish, toza havo va issiqlik, ichimlik suv bilan ta'minlash hamda sanitariya-texnika inshootlari va boshqa bolalar uchun moijallangan jihozlar bilan ta'minlash ko'zda tutiladi.

4. Bolalar va o'smirlar ovqati gigiyenasi. Bunda ovqat mahsulotlarining ahamiyati, ovqatlanish tartibi bolalar muassasalarining xususiyatiga ko'ra (bolalar muassasalarida, sanatoriylarda, tashkil qilingan sayohat va yurishlarda) o'rganiladi hamda o'sish davri va energiya sarfi me'yori ishlab chiqiladi,

5. Bolalarga va o'smirlarga tibbiy xizmat ko'rsatish. Ishning bu qismida tibbiy xizmat ko'rsatishni ilmiy nuqtai nazardan ishlab chiqish hamda epidemiyaga qarshi tadbirlar ko'rish va bolalarni gigiyenaviy nuqtai nazardan tarbiyalash moijallangan. Bolalar va o'smirlar gigiyenasining asosiy maqsadi bolalarning o'sib unishiga yordam bergan holda ulami yana ham sog'iom, jismonan yaxshi rivojlanishini ta'minlovchi tashqi muhit sharoitlarini yaratish va shu maqsadda keng miqyosda lab oratoriya usullaridan hamda gigiyenik kuzatishlardan foydalanishdan iborat.

Tish kasalliklarining oldini olish va professional ogiz gigiyenasi. Professional og'iz gigiyenasi – bu og'iz bo'shlig'i a'zolari va to'qimalarini yaxshilashga, tish kasalliklarining boshlanishi va rivojlanishining oldini olishga qaratilgan protseduralar majmuasidir. Voyaga etgan aholining 65% dan ortig'i periodontal kasallikdan aziyat chekadi va deyarli har bir kishi kariyesga ega. Og'iz bo'shlig'ining professional gigiyenasi yumshoq tish plitalari va tish toshlarini olib tashlashdan iborat. Bu protsedura tish shifokori tomonidan amalga oshiriladi va stomatologik faoliyatning eng muhim va ajralmas qismi hisoblanadi. Professional stomatologik tozalash terapevtik, ortopedik, jarrohlik va ortodontik muolajalardan oldin amalga oshiriladi. Og'iz bo'shlig'ini parvarish qilishni normallashtirish

tish milklarni davolashga yordam beradi, qon ketishini va yomon hidni to'xtatadi. Har olti oyda bir marta, ba'zi hollarda har 3-4 oyda bir marta professional og'iz gigienasini amalga oshirish kerak, chunki odam qanchalik urinmasin, blyashka va tish cho'kindilarini to'liq olib tashlay olmaydi. Faqatgina maxsus uskunalar, uchliklar, cho'tkalar, pastalar va boshqa qurilmalar bu muammoni to'liq hal qila oladi. Buni ketma-ketligi quyidagicha: birinchi navbatda, tish toshlari olib tashlanadi, keyin pigmentli blyashka, tishlarning sirlari maxsus pastalar bilan silliqanadi va tishlar laklanadi. Tish va tish cho'kindilari bir necha usul bilan olib tashlanadi: qo'lda va maxsus texnika yordamida. Bugungi kunga kelib, tish toshini olib tashlashning eng samarali usuli ultratovush apparatidan foydalanish hisoblanadi. Ultrasonik skaler yordamida toshni olib tashlash og'riqsiz, shikastlanmagan protsedura bo'lib, tish emaliga zarar etkazmaydi. Ultratovushli skaler tebranish harakatlarini hosil qiladi, bu esa tish toshining chayqalishiga olib keladi. Mustahkamni tozalashdan so'ng, shifokor maxsus sayqallash vositalari va pastalari yordamida pigmentli blyashka olib tashlashga kirishadi. Tish toshlari va blyashka tozalagandan so'ng, emalning sezgirligini yo'qotish uchun shifokor albatta tishlarni fluoridli gel yoki lak bilan qoplaydi.

Xulosa

Gigiyena fani sog'liqni saqlash tizimining ajralmas tarkibiy qismi bo'lib, u insonning hayoti, mehnati va dam olishi davomida salomatligini ta'minlashga xizmat qiluvchi muhim profilaktik yo'nalish hisoblanadi. Ushbu maqolada gigiyena fanining asosiy tamoyillari, yo'nalishlari va ularning amaliy ahamiyati chuqur tahlil qilingan. Atrof-muhit omillarining (havo, suv, tuproq, oziq-ovqat mahsulotlari, yashash va mehnat sharoitlari) inson salomatligiga ta'siri, shuningdek, ushbu omillarni nazorat qilish va gigiyenik me'yorlar asosida boshqarish zarurligi ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Gigiyenik tadbirlarning to'g'ri tashkil etilishi va ularga rioya qilinishi, ayniqsa bolalar, o'quvchilar va mehnat faoliyatidagi insonlar sog'lig'ini muhofaza qilishda muhim rol o'ynaydi. Maqolada sanitariya-gigiyena qoidalarini hayotga tatbiq etish orqali kasalliklarning oldini olish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va ekologik muvozanatni saqlash imkoniyatlari yoritilgan. Bundan tashqari, aholining tibbiy madaniyatini oshirish, gigiyenik bilim va ko'nikmalarni ommalashtirish sog'lom jamiyat barpo etish yo'lida strategik ahamiyat kasb etadi. Shunday qilib, gigiyena nafaqat kasalliklarning oldini olish, balki jamiyatda sog'lom muhitni shakllantirish, mehnat unumdorligini oshirish va inson kapitalini rivojlantirishga xizmat qiluvchi dolzarb va istiqbolli ilmiy-amaliy soha hisoblanadi. Kelajakda bu sohada olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar va innovatsion

yondashuvlar gigiyena fanining yanada takomillashuviga va uning amaliyotdagi samaradorligini oshirishga zamin yaratadi.

Foydalangan adabiyotlar

1. GIGIYENA M. A. Azizov, S.S.Solixöjayev, Sh.Q.Qambarova 2003 yil
2. GIGIYENA TIBBIY EKOLOGIYA F.I. SALOMOVA, SH.T. ISKANDAROVA VA BOSHQALAR
3. UMUMIY Gigiyena A.DUSCHANOV, SH.T.ISKANDARO'VA
- 4 <https://dmclinic.uz/professional-ogiz-gigienasi>

