

PARODONTIT VA GINGIVITNING KELIB CHIQISH SABABLARI HAMDA OLDINI OLISH YO‘LLARI

Omonboyeva Qunduzxon Qobul qizi

Qo‘qon Universiteti Andijon filiali

Stomatologiya (yo‘nalishlari bo‘yicha) 25-06 guruh

Ilmiy rahbar: Isayeva Muqaddas Mahammadovna

MAQOLA MALUMOTI

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received: 26.01.2026

Revised: 27.01.2026

Accepted: 28.01.2026

KALIT SO‘ZLAR:

*Paradontit, gingivit,
tish sog‘ligi, og‘iz
gigienasi, bakterial
plakka, oldini olish,
stomatologik
profilaktika.*

Maqolada paradontit va gingivit kasalliklarining kelib chiqish sabablari, rivojlanish mexanizmlari va ularni oldini olish usullari ilmiy asosda tahlil qilinadi. Kasalliklarning gigiena, ovqatlanish, genetik va ijtimoiy omillar bilan bog‘liqligi ko‘rsatilib, profilaktik choralar, stomatologik tekshiruvlar va shaxsiy gigiena qoidalarining ahamiyati batafsil bayon etiladi. Maqola stomatologiya va sog‘lom turmush tarzi bilan shug‘ullanuvchi shaxslar uchun foydali bo‘lishi mo‘ljallangan.

Paradontit va gingivit – og‘iz bo‘shlig‘i kasalliklari bo‘lib, ko‘pincha tish atrofidagi to‘qimalarning yallig‘lanishi bilan boshlanadi. Gingivit – tish go‘shining yallig‘lanishi bo‘lib, asosan yumshoq to‘qimalarni zararlaydi. Paradontit esa gingivit rivojlangan shakli bo‘lib, tishlarni ushlab turuvchi suyak va boshqa to‘qimalarni ham buzadi. Bu kasalliklar tishlarning oldindan yo‘qolishi va og‘iz bo‘shlig‘ida jiddiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Paradontit va gingivit kasalliklari og‘iz bo‘shlig‘ining eng ko‘p uchraydigan surunkali yallig‘lanish kasalliklaridan hisoblanadi. Gingivit – bu tish go‘shining yuzaki yallig‘lanishi bo‘lib, odatda qizarish, shish va qonash bilan namoyon bo‘ladi. Paradontit esa gingivit rivojlangan shakli bo‘lib, tishlarni ushlab turuvchi suyak va yumshoq

to'qimalarning buzilishi bilan tavsiflanadi⁹⁵. Tadqiqotlarga ko'ra, dunyo bo'yicha kattalarda tish yo'qolishining asosiy sababi aynan paradontit hisoblanadi.

Asosiy etiologik omil bakterial plakka hisoblanadi. Plakka – bu tish yuzasida hosil bo'ladigan, mikroorganizmlar bilan boy qatlam bo'lib, undagi bakteriyalar toksinlar ishlab chiqaradi va tish go'shtida yallig'lanish jarayonini boshlaydi. Agar bu qatlam muntazam tozalanmasa, u gingivitdan paradontitga o'tish xavfini sezilarli darajada oshiradi. Shuningdek, og'iz gigienasining yetarli darajada bo'lmasligi, noto'g'ri tish yuvish texnikasi va tish ipidan foydalanmaslik ham kasallik rivojlanishiga sabab bo'ladi⁹⁶. Genetik moyillik ham paradontit va gingivit rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Ba'zi shaxslar tishlarni ushlab turuvchi to'qimalarga nisbatan zaif immun javobiga ega bo'lib, yallig'lanish jarayonlariga sezgirliklari yuqori bo'ladi. Shu bilan birga, ovqatlanish odatlari ham kasallik xavfini oshiradi. Ayniqsa C vitamini, D vitamini va kaltsiy yetishmovchiligi tish go'shtining va suyak to'qimalarining mustahkamligini kamaytiradi, bu esa yallig'lanish jarayonini kuchaytiradi⁹⁷.

Hayot tarzi omillari ham kasallik rivojlanishida katta ahamiyatga ega. Chekish qon aylanishini susaytiradi, tish go'shti va paradont to'qimalarining himoya mexanizmlarini pasaytiradi, shuningdek, yallig'lanish jarayonini kuchaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, chekuvchilar orasida paradontit rivojlanish ehtimoli chekmaydiganlarga nisbatan 2–3 baravar yuqori. Gormonal o'zgarishlar, xususan homilalik, menopauza va adrenal darajasining oshishi tish go'shtini sezgir qiladi va yallig'lanish xavfini oshiradi. Bundan tashqari, diabet kabi surunkali kasalliklar va ba'zi dori vositalari (antihipertenzivlar, antipsixotiklar) tish go'shti hujayralarining tiklanishini sekinlashtiradi va immun javobini kamaytiradi⁹⁸.

Paradontit va gingivitni oldini olishda shaxsiy gigiena eng muhim omil hisoblanadi. Tishlarni har kuni kamida ikki marta to'g'ri cho'tka bilan yuvish, tish oralig'ini tish ipi yoki interdental cho'tka yordamida tozalash, antiseptik og'iz suyuqliklaridan foydalanish kasallikning rivojlanishini sezilarli darajada kamaytiradi. Shuningdek, sog'lom ovqatlanish – vitaminlar va minerallarga boy mahsulotlar iste'mol qilish, shakarli va qayta ishlangan oziq-ovqatlarni cheklash tish va tish go'shti to'qimalarining mustahkamligini oshiradi.

⁹⁵ Pihlstrom BL, Michalowicz BS, Johnson NW. Periodontal diseases. Lancet. 2005;366(9499):1809–1820.

⁹⁶ Kinane DF, Hart TC. Genes and periodontitis. Periodontology 2000. 2003;32:22–40.

⁹⁷ Moynihan PJ, Kelly SA. Effect of diet on oral health. Br Dent J. 2014;217:261–267.

⁹⁸ Mealey BL, Oates TW. Diabetes mellitus and periodontal disease. J Periodontol. 2006;77:1289–1303.

Doimiy stomatologik tekshiruvlar, ayniqsa har 6 oyda profilaktik ko'rik, yallig'lanish jarayonini erta aniqlash va davolash imkonini beradi.

Hayot tarzini sog'lomlashtirish ham profilaktik choralar qatoriga kiradi. Chekishni tark etish, spirtli ichimliklardan uzoq turish, stressni kamaytirish va yetarli uyqu olish organizmning immun tizimini mustahkamlaydi va yallig'lanish jarayonini kamaytiradi. Agar gingivit erta bosqichda aniqlansa, yallig'lanishga qarshi tish pastalari va jel vositalardan foydalanish tavsiya etiladi. Paradontit rivojlangan hollarda esa stomatologik aralashuv – skaling, root planing, lazer terapiya va boshqa maxsus davolash usullari qo'llaniladi⁹⁹. Shu tariqa, paradontit va gingivitning kelib chiqish sabablari ko'p qirrali bo'lib, ularni oldini olishda shaxsiy gigiena, sog'lom ovqatlanish, muntazam stomatologik ko'rik va hayot tarzini sog'lomlashtirish asosiy vositalardir. Ularni o'z vaqtida aniqlash va davolash tish yo'qolishi va og'iz bo'shlig'idagi boshqa jiddiy muammolarni oldini olishda muhimdir. Paradontit va gingivit – og'iz bo'shlig'idagi keng tarqalgan surunkali yallig'lanish kasalliklari bo'lib, ularning rivojlanishida bakterial plakka, genetik moyillik, noto'g'ri ovqatlanish, hayot tarzi va gormonal omillar muhim rol o'ynaydi. Gingivit dastlabki bosqichda tish go'shtining yuzaki yallig'lanishi bilan namoyon bo'lsa, paradontit esa suyak va tishlarni ushlab turuvchi yumshoq to'qimalarni buzadigan rivojlangan shaklidir. Kasalliklarning oldini olishda shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilish, muntazam stomatologik ko'rik, sog'lom ovqatlanish, hayot tarzini sog'lomlashtirish va zarur hollarda maxsus davolash choralaridan foydalanish muhimdir. Ushbu profilaktik choralar tish yo'qolishi va og'iz bo'shlig'idagi jiddiy sog'liq muammolarini oldini olishda samarali vosita hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Pihlstrom BL, Michalowicz BS, Johnson NW. Periodontal diseases. Lancet. 2005;366(9499):1809–1820.
2. Kassebaum NJ, Bernabe E, Dahiya M, et al. Global burden of severe periodontitis in 1990–2010: a systematic review and meta-regression. J Dent Res. 2014;93(11):1045–1053.
3. Marsh PD. Dental plaque as a biofilm: implications for oral health. J Dent. 2006;34(1):1–10.

⁹⁹ Jepsen S, et al. Periodontal therapy: A systematic review. J Clin Periodontol. 2015;42(Suppl 16):S86–S90.

- =====
4. Loe H, Theilade E, Jensen SB. Experimental gingivitis in man. J Periodontol. 1965;36:177–187.
 5. Kinane DF, Hart TC. Genes and periodontitis. Periodontology 2000. 2003;32:22–40.
 6. Moynihan PJ, Kelly SA. Effect of diet on oral health. Br Dent J. 2014;217:261–267.
 7. Johnson GK, Hill M. Cigarette smoking and the periodontal patient. J Periodontol. 2004;75:196–209.
 8. Carranza FA Jr, Newman MG. Clinical Periodontology, 12th Edition. Elsevier, 2015.
 9. Mealey BL, Oates TW. Diabetes mellitus and periodontal disease. J Periodontol. 2006;77:1289–1303.
 10. Axelsson P, Lindhe J. Effect of controlled oral hygiene procedures on caries and periodontal disease in adults. J Clin Periodontol. 1981;8:239–248.
 11. American Dental Association. Oral Health Topics: Periodontal Disease. ADA, 2020.
 12. Jepsen S, Caton JG, Albandar JM, et al. Periodontal therapy: A systematic review. J Clin Periodontol. 2015;42(Suppl 16):S86–S90.
- 