

ЎзССР СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ МИНИСТРЛИГИ

РЕСПУБЛИКА САНИТАРИЯ МАОРИФИ УЙИ

**ЎЗБЕКИСТОН ҚИЗИЛ ЯРИМ ОЙ ЖАМИЯТИ
МАРКАЗИЙ КОМИТЕТИ**

**ТОШКЕНТ ДАВЛАТ МЕХНАТ ҚИЗИЛ БАЙРОҚ
ОРДЕНЛИ ВРАЧЛАР МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ
ИНСТИТУТИ**

БОЛАЛАР ТИШ-ЖАҒ СИСТЕМАСИ КАСАЛЛИКЛАРИ ПРОФИЛАКТИКАСИДА САНИТАРИЯ МАОРИФИНИНГ РОЛИ

(Стоматологлар ва педиатрларга методик қўлланма)

**ТОШКЕНТ
ЎзССР
«МЕДИЦИНА»
1984**

КИРИШ

Стоматологияда ҳам профилактика асосий йўналишдир. Бола организми ташкил топаётган ва ривожланаётган даврда профилактика тадбирлари олиб бориш айниқса муҳим, чунки стоматологик касалликлар болалар ўртасида жуда кенг тарқалган. Стоматологик профилактика оғиз бўшлиғини ва умуман бола организмни соғломлаштиришга ёрдам беради.

Профилактика чора-тадбирлари комплексида маълум бир мақсадга қаратилган ва самарали санитария маорифи зарур звено ҳисобланади. Стоматологик касалликларнинг маҳаллий омилларини бартараф қилиш асосан аҳолининг ўзига, унинг умумий билим савиясига ва санитария маданиятига боғлиқ. Санитария маданияти кўрсаткичларига оммабоп медицина адабиётларини ўқиш, гигиена малакаларига эга бўлиш, стоматологик ёрдамга мурожаат қилиш, шахсий гигиена учун зарур бўлган нарса ва воситаларнинг бор бўлиши, улардан мунтазам фойдаланиш, тиш тозалаш техникасини билиш, оғиз бўшлиғини парвариш қилиш учун зарур даволаш-профилактика воситаларини тўғри танлай олиш ва сақлашни билиш ҳамда бошқалар қиради. Аҳолининг оғиз бўшлиғи гигиенасини чуқур билмаслиги, бу борада етарли малакага эга эмаслиги кўпгина стоматологик касалликларнинг пайдо бўлишига имкон беради.

СССР Министрлар Совети 1976 йилда «Аҳолига стоматологик ёрдам кўрсатишни янада яхшилаш чора-тадбирлари тўғрисида» деган қарор қабул қилди. Қарорда мамлакатимиз аҳолисини стоматологик ёрдам билан тўла таъминлаш вазифаси қўйилди. Бу вазифани бажариш учун бутун бир профилактик чора-тадбирлар комплекси амалга оширилиши лозим эди. Маълум

бир мақсадга қаратилган ва самарали санитария маорифи эса бу ишларни бажаришда зарур звено ҳисобланади. Бунинг учун СССР Соғлиқни сақлаш министрлигининг қарорларига асосан ҳар бир врач учун ҳар ойда 4 соатдан вақт ажратилган.

Биз қуйида болалардаги стоматологик касалликларнинг профилактикаси бўйича аҳоли ўртасида олиб бориладиган санитария маорифи ишларининг мазмуни, методлари ва формаларига Сизнинг эътиборингизни қаратмоқчимиз.

Стоматологик касалликлар профилактикаси чора-тадбирларини пропаганда қилиш учун санитария маорифининг қуйидаги методларидан фойдаланилади.

Оғзаки пропаганда. Болалар ва ота-оналар ўртасида яккама-якка ва группа-группа бўлиб суҳбатлар ўтказилади, ота-оналар мажлисларида, педагоглар, медиклар йиғилишларида лекциялар ўқилади, ёзиб олинган магнитофон ленталари эшиттиришга қўйилади.

Кўргазмали агитация. Пропаганданинг кўргазмали воситаларидан фойдаланилади. Кутиш зали ва кабинетлар рангли плакатлар билан безатилади, саломатлик бурчаклари ва виставкалар ташкил этилади, улардаги альбомлар болалар жағининг даволангунга қадар ва даволангандан кейинги фотосуратлари билан безатилади, шунингдек моделлар ҳамда гигиена воситалари намойиш қилинади.

Матбуот пропагандаси. Илмий-оммабоп рисоалар, китобчалар, варақалар, санитария бюллетенлари, савол-жавоблар доскаси, эсдаликлардан фойдаланилади, газета-журналларда мақолалар чиқарилади.

Санитария маорифининг оммавий формаси. Саломатлик университетлари ва мактаблари пропаганданинг бу формасида иш кўрсатади, диафильмлар ва кинофильмлар намойиш қилинади, махсус телевидение кўрсатувлари, радиода чиқишлар уюштирилади ва ҳоказо,

Ҳар бир район ва шаҳарда санитария маорифи уйлари санитария-гигиена билимларини пропаганда қиладиган ташкилий-методик марказ ҳисобланади.

Болалар тиш-жағ системаси касалликлари профилактикаси ҳақидаги билимларни пропаганда қилишда болалар стоматологик поликлиникалари асосий роль ўйнайди. Ота-оналар, болалар, педагоглар болалар тишини қандай қилиб асраш, овқатланиш рационини қандай тузиш, ҳар бир бола қайси тиш пастаси ёки порошогидан фойдаланиши мумкинлиги, қанақа тиш чўткаси ишлатиш ҳақидаги маълумотларни болалар район (шаҳар) стоматологик поликлиникаларидан билиб оладилар. Билимларни ўзлаштириб олишга гигиена кабинетлари ёрдам беради, улар болалар стоматологик поликлиникаларида ва мактабларда (гигиена синфлари) ташкил этилади.

Ҳар бир стоматолог-педиатр ҳар йили санитария-оқартув ишлари планини тузади, бунда у муассасанинг асосий профилактик чора-тадбирларини, отпуска графигини, байрам кунларини ва оталиққа олинган ташкилотлар (болалар боғчаси ва яслилар, мактаблар, аёллар консультациялари)нинг кун тартибини ҳисобга олади. Планди чора-тадбирларнинг тури, темаси, ўтказиладиган вақти ва жойи аниқ кўрсатилади. Планни бош врач тасдиқлайди ва оталиққа олинган ташкилот раҳбарлари билан келишиб олинади. Иловаларда врачнинг санитария-оқартув ишлари бўйича бир йилга мўлжалланган тахминий плани ва ҳисоб нормативлари, ҳисобга олиш ва ҳисобот учун зарур бўлган ҳужжатлар сони келтирилган.

Болалар стоматологияси санитария маорифини пропаганда қилишда аҳоли (педиатрлар, гинекологлар, медицина ҳамширалари ва бошқа ихтисосдаги врачлар, ҳомиладор аёллар, ота-оналар, мактабгача тарбия муассасаларининг тарбиячилари, мактаб педагоглари ва болалар)ни болалар тиш-жағ системаси касалликларининг профилактикаси ва касаллик сабаблари тўғрисидаги билимлар билан маълум доирада таништиради. Санитария маорифи билимлари пропаганда қилинганда қатъий изчилликка амал қилиш, бунда боланинг ёшини ҳисобга олиш зарур. Чунки ҳар бир ёшда бола организми ва тиш-жағ системаси ривожланиши ўзига хос хусусиятларга эга бўлади.

ҲОМИЛА РИВОЖЛАНИШИ ДАВРИ

Бу даврда онада ва бўлғуси фарзандда тиш касалликларини профилактика қилиш мақсадида ҳомиладор аёллар ўртасида (аёллар консультацияларида) санитария маорифи ишларни ўтказилади. Бу ҳақда бўлғуси онанинг меҳнат, дам олиш ва овқатланиш режимига риоя қилиши ҳомила тиш-жағ системасининг тўғри шаклланишида муҳим роль ўйнашини албатта тушунтириш зарур, чунки ҳомиладорликнинг 6—7 ҳафтасидан бошлаб сут тишлар куртаклари ҳосил бўла бошлайди, шунинг учун тўғри режим ва овқатланиш табиати бўлғуси фарзанд юз ва чайнов аппаратининг шаклланишига катта таъсир кўрсатади. Шунингдек, бу даврда тавсия қилинган овқат рационининг ҳам сифатини, ҳам миқдорини аниқлаб олиш лозим. Хусусан, ҳомиладор аёл мева ва сабзавотлардан ташқари, оқсилларга бой маҳсулотлар – сут, тухум, балиқ еб туриши керак, чунки улар ҳомила орган ва тўқималарининг вужудга келиши учун зарур бўлган асосий қурилиш материали ҳисобланади. Бўлажак онага ҳомиладорлик даврида овқатланиш режимига риоя қилиш катта аҳамиятга эга эканини гинеколог тушунтириб беради. Оғиз бўшлиғини санация қилувчи (соғломлаштирувчи) стоматологларнинг вазифаси гинекологлар ва ҳомиладор аёллар диққатини овқатланиш режими билан ҳомиланинг тиш-жағ системаси ҳолати ўзаро боғлиқ эканига қаратишдан иборат. Шу мақсадда гинеколог врачлар конференцияларида ва шунингдек, аёллар консультацияларида ҳомиладор аёлларга лекциялар ўқилади ва улар билан суҳбатлар ўтказилади.

Туғруқ пайтида оғриқни сездирмаслик психопрофилактикаси машғулотларини ўтказиш билан бирга аёллар консультацияларида махсус лекциялар ўқиш, санация вақтида ҳар бир ҳомиладор аёл билан алоҳида суҳбатлар олиб бориш, махсус санитария бюллетенлари чиқариш ёки умумий бюллетенларда мақолалар бериш, ҳомиладорликнинг турли даврларида овқатнинг миқдори ва сифати ҳақида тавсиялар берилган махсус эсдаликлар тарқатиш, саломатлик бурчаклари ташкил қилиш мақсадга мувофиқ пропаганда ҳисобланади.

Ҳомиладор аёллар диспансеризация қилиш планига мувофиқ аёллар консультациясига қуйидаги муддатларда қатнайдилар:

1. Ҳомиладорликнинг даслабки 20 ҳафтасида – ойда бир марта.
2. Ҳомила 20 ҳафталик бўлгандан сўнг – ойда икки марта.
3. Ҳомила ўттиз икки ҳафталик бўлгандан сўнг – ойда уч-тўрт марта.

Ана шу муддатларда стоматолог врач ҳомиладор аёлларнинг тишларни тўғри тозалашларини назорат қилиб боради, уларга тишни тозалаш қоидаларини ўргатади, тиш тошларини кўчириб ташлайди, тишларга фторли лак ва реминераллаштирадиган эритма билан ишлов беради ва ҳоказо.

БОЛАНИ ЭМИЗИБ БОҚИШ ДАВРИ (6 ОЙЛИК БУЛГУНЧА)

Бола ҳаётининг биринчи йилида жағ ичида тишлар шаклланади ва оҳаклана бошлайди. Кўпгина ноқулай омиллар, чунончи, сунъий овқатлантириш, айниқса куз ва қиш ойларида очик ҳавода кам бўлиш тиш-жағ системаси ҳолатига ёмон таъсир кўрсатади. Бир ёшгача бўлган болани қатъий режим асосида овқатлантириш, мева ва сабзавот, творог, тухумни болага қачон бера бошлаш кераклиги тўғрисидаги педиатр тавсияларини бажариш тиш-жағ аномалияларининг олдини олишда жуда муҳим эканлигини, нотўғри сунъий овқатлантиришга йўл қўймаслик, зарарли одатларни бартараф этишни пропаганда қилиш педиатрлар конференциялари ва болалар консультациялари зиммасига юкланади.

Овқатланиш масалаларини – озиқ-овқат маҳсулотлари таркибида оқсиллар, углеводлар, минерал тузлар, витаминлар, микроэлементлар қанча миқдорда бўлишини, қанд нормасини,

овқатдаги барча компонентларнинг тўғри таркиби қандай бўлиши лозимлигини яна ҳам аниқроқ ёритиш зарур. Бу даврда боланинг ширин чойга ўрганиб қолмаслигига эътибор бериш керак.

Бу даврда болага ҳаддан ташқари кўп ширинлик берилса, бу бутун организмда моддалар алмашинувининг жумладан тиш тўқималарининг бузилишига олиб келади. Моддалар алмашинувининг бундай бузилиши тиш тўқималарида кариоз жараёнининг эрта пайдо бўлишига имкон беради.

Болани кўкрак бериб эмизиб боқаётган даврда (тишлари чиққунга қадар) оналар билан педиатр врачлар жуда яқин алоқада бўладилар. Шунинг учун стоматолог-педиатрлар ва участка ҳамшираларини тиш касалликларининг олдини олиш чора-тадбирлари билан таништириб боришлари лозим. Бундай чора-тадбирларни яхшиси педиатр врачлар ва ҳамширалар конференцияларида, лекторлар группаларида, болалар консультацияларида тушунтириб боришни планлаштирган маъқул. Шунингдек, болалар учун саломатлик хонасини ташкил қилиш мумкин. Унда оғиз бўшлиғи касалликлари ва тиш-жағ системаси нуқсонларининг олдини олишга доир профилактика мосламалари, препаратлар ва аппаратлар намоёйиш этилади.

Санитария маорифига оид матбуот воситаларидан боланинг шу, ёшига тааллуқли тематик санитария бюллетенлари, алоҳида мақолалар, махсус эсдаликлар чиқариш (масалан, бола овқатининг таркиби тўғрисида тавсиялар) шунингдек савол-жавоб доскаси ёки яшиги ўрнатиб қўйиш мумкин.

МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ ЕШИДАГИ ДАВР (6 ОЙЛИҚДАН 6 ЕШГАЧА)

Бу даврда сут тишлари ва юз скелети шаклланишида давом этади, шу билан бирга жағ ичида доимий тишлар ҳам шаклланиб, оҳакланади.

Бола шамоллаш ва юқумли касалликлар билан оғриб ўтиши натижасида организми заифлашиб қолади, бу эса юз-жағ системаси ҳолатига таъсир қилади, кариесга қаршилиқ кўрсатиш қобилияти сусаяди. Шунинг учун бу даврда бола организмни мустаҳкамлайдиган умуман тадбирларни (чиништириш, жисмоний тарбия билан шуғуллантириш ва бошқалар) сабр-тоқат билан пропаганда қилиш лозим.

Овқатланиш масаласига келганда, организмга углеводларнинг айниқса бўтқа ва хамир овқатлар билан бирга кўп тушиши зарарли эканини тушунтириш жуда муҳим. Болага айниқса мева-сабзавотлар бериб туришни тавсия қилиш зарур. Овқатланиш одатлари ва анъаналари жуда барқарор бўлади, уларни фақат пропаганда таъсирида секин-аста ўзгартириш мумкин.

Тиш-жағ системасининг яхши ривожланиши учун болани қаттиқроқ овқатларга ўргатиш муҳим эканини тушунтириш керак. Қаттиқ таомни чайнаш таъсири худди гимнастика машқларининг мускуллар ривожланишига кўрсатадиган таъсирга ўхшайди.

Боланинг ҳамма сут тишлари чиқиб бўлгандан кейин унга тишни парвариш қилиш қоидаларини ўргатиб бориш керак. Тишларнинг ўз-ўзидан табиий тозаланиши етарли бўлмайди. Шунинг учун болага олдин оғиз чайиш, кейин тиш чўткасидан қандай фойдаланиш ўргатилади (олдин пастасиз ва сўнгра паста билан). Бундай машғулотларни болалар билан қизиқарли формада ўтказиш мумкин.

Оғиз бўшлиғи гигиенаси масалаларига фақат умумгигиеник нуқтаи назардан баҳо бериб қолмасдан, балки кариес этиологиясининг замонавий изоҳига ҳам диққатни жалб қилиш лозим, чунки, оғизни тоза тутмаслик тиш кариесининг пайдо бўлишида муҳим роль ўйнайди. Болани ҳар йили икки-уч марта стоматологга кўрсатиш зарурлигини эслатиб ўтиш керак. Маълумки, боланинг тишлари 2 яшарлигида ҳам емирилиб кетиши, ҳатто тиш-жағ аномалиялари пайдо бўлиши мумкин. Бунда болага тишларини даволатиш зарурлигини, бундан кўркмаслик кераклигини тушунтиришга аҳамият берилади.

Юз нуқсонларини профилактика қилиш мақсадида аҳолини зарарли одатлар билан

таништириш, бундай одатларнинг олдини олиш ва бартараф қилиш йўллари тушунтириш зарур. Бурун-ҳалқум касалликларини даволатишнинг муҳимлигини тушунтириш керак, чунки бундай касалликлар нафас олишни қийинлаштиради ва жағларда ҳар хил нуқсонлар пайдо бўлишига олиб келади.

Тематик машғулотлар болалар муассасалари тарбиячилари ва ҳар бир ёш гуруҳларида ота-оналар билан бирга ўтказилади. Кўпчилик болалар сут тишлари чиқиб бўлган даврда ясли ва боғчаларга қатнайди. Шунинг учун ясли, боғчаларда суҳбатлар, қизиқарли ўйинлар уюштириш, диафильм ва кинофильмлар, плакатлар намойиш қилиш, кичик томошалар ва инсценировкалар ташкил қилиш мумкин. Участка педиатрлари ва медицина ҳамширалари билан умумий болалар поликлиникаларида информацион-тушунтириш ишларини қайта кўриб чиқиш мақсадга мувофиқдир.

Бу даврда қуйидаги тадбирлар амалга оширилади:

- ясли, боғча ходимлари ўртасида болаларнинг рационал овқатланиши, болаларда тишларни парвариш қилиш малакаларини тарбиялаш зарурлиги, овқатланиб бўлгандан кейин оғиз бўшлиғини-чайиш учун шароит яратиш, зарарли одатларга қарши кураш ва ҳоказолар тўғрисида сўзга чиқиш;

- болалар боғчалари ва ясиларида ўтказиладиган мажлисларда ота-оналарга бу ёшдаги бола организмни мустаҳкамловчи чора-тадбирлар ва воситалар ҳақида гапириб бериш. Шунингдек, болаларга оғиз бўшлиғини тоза тутиш ва тишларни парвариш қилиш бўйича гигиена малакаларини сабр-тоқат ва чидам билан аста-секин ўргатиш кераклигини тушунтириш;

- сут тишларни даволашнинг қанчалик муҳимлигини, болани врачга боришга психологик томондан қандай тайёрлаш кераклигини, тиш-жағ нуқсонларининг сабаблари ва уларни профилактика қилиш чора-тадбирларини ҳам ота-оналарга тушунтириш;

- радиода сўзга чиқиш ва қатнашувчилар ўзлари қизиққан саволларга жавоб олишлари учун яхшиси поликлиникада алоҳида савол-жавоб ўтказиш;

- тематик кўргазмалар, плакатлар, альбомлар тайёрлаш ва улардан фойдаланиш. Масалан, ота-оналарни таклиф қилиб, кичик томоша ёки инсценировка сифатида «Тиш чўтқаси куни»ни уюштириш ва ҳоказо,

Болалар боғчаси ва ясилари ходимлари билан ҳамкорликдаги тадбирлар тўғри ўтказилса, бу стоматологга келгусида болалар билан ишлашида яхши ёрдам беради. Боғча ва ясли тарбиячилари болалардаги зарарли одатларни бартараф қилишда катта роль ўйнашлари мумкин. Тарбиячи болаларга гигиена малакаларини ўргатиш билан бирга гигиена қоидаларини тушунтиради ва уларни бажаришни эслатиб туради. Гигиеник тарбияни она тили, жисмоний тарбия ва музыка машғулотларида, ўтказиш мумкин. Жумладан, болаларга оғиз бўшлиғини тўғри парвариш, қилишни она тили машғулотларида, бурундан нафас олишни жисмоний тарбия машғулотларида, тўғри талаффуэ қилиш қоидаларини эса музыка машғулотларида ўргатиш, мумкин.

Болалар одатда таклидчан бўлишади, шунинг учун, гигиеник малакаларни тарбиялашда ижобий мисоллардан фойдаланиш самарали метод ҳисобланади. Каттароқ ёшдаги болалар билан шуғулланганда уларга елкани букчайтириш, оғизни очиб туриш, бармоқни сўришнинг қанчалик хунуклигини доимо эслатиб туриш лозим.

Тарбиячи зарарли одатларга ўрганиб қолган болаларни доимо назорат қилиб бориши, уларни бундай одатларни ташлашга ундаши, бунинг учун улар диққатини ҳар хил ўйинларга ва машғулотларга жалб қилиши лозим. Шунингдек, тарбиячи болалар овқатини оғизларида узок тутиб турмасликларига, ўнг ва чап жағда галма-гал, тез-тез чайнашларига, овқатни, ноннинг ҳаммасини еб қўйишларига қараб боришлари лозим. Бундай пайтларда тарбиячи ҳар бир болага

алоҳида ёндашиши – баъзиларини рағбатлантириши, айримларига танбеҳ бериши зарур.

Лекция ва суҳбатларни қуйидаги темалар бўйича ўтказиш мумкин:

- болаларда сут тишлар ва доимий тишларнинг шаклланиш хусусиятлари ва функцияси;
- болалар тишларининг ёриб чиқиши;
- болалар тишлари ва дори-дармонлар;
- тиш кариеси ва унинг асоратлари;
- болалардаги тиш касалликлари;
- тиш чўткаси ва пастасини қандай танлаш ва тишларни нима билан тозалаш керак;
- тишларни қайси ёшдан ва қандай қилиб тозалаш керак;
- тиш оғриғига нима даво бўлади ва ҳоказолар.

МАКТАБ ЁШИДАГИ ДАВР

Бола мактаб ёшига етганда одатда сут тишлар доимий тишлар билан алмаша бошлайди. Доимий тишларнинг шаклланиш даври 15—16 ёшгача давом этади. Шунинг учун бола ёшининг барча даврларида тўғри овқатланиш стоматологик касалликларни профилактика қилишда асосий масала ҳисобланади.

Бу даврда тишларни табиий тушиш давригача эҳтиёт қилишнинг муҳимлигини ва биринчи доимий моляр тишларнинг ролини тушунтириш лозим. Бу даврда кўпинча болаларда сут тишларнинг алмашилиши туфайли кариес сут тишларни даволашмайди ва олиб ташлашмайди. Ваҳоланки, бундай тиш илдизларида доимий тиш куртакларига тарқалиб кетадиган сурункали яллиғланиш процесси ривожланади. Айниқса қаттиқроқ овқатлар ейиш зарурлигини тушунтириш жуда муҳим, чунки актив чайнаганда сут тишлари дўмбоқчалари физиологик тозаланади, бу эса тишларнинг тўғри жипслашишига ёрдам беради. Биринчи доимий тишлар сут тишлар орқасидан 5-6 ёшдан бошлаб чиқа бошлашини ва бошқаларига қараганда кўпроқ касалланишини тушунтирмоқ керак. Уларни эҳтиёт қилиш эса алоҳида аҳамиятга эга, чунки сут тишлар бирин-кетин тушиб, ўрнига доимий тишлар чиқаётган даврда бу дастлабки доимий тишлар юқори ва пастки жағ тишларининг бир-бирига жипс тегиб туришида мувозанатни сақлайди.

Шунингдек, бу даврда режимни, организмни мустаҳкамлашнинг умумий тадбирларини, тегишли гигиеник малакаларни тарбиялашни ва ўз вақтида даволанишни пропаганда қилиш жуда муҳим.

Бу даврда санитария маорифи ишлари мактабларда педагоглар, ота-оналар, ўқувчилар ўртасида олиб борилади.

Лектор педагоглар йиғилишларида сўзга чиққанда болаларда оғиз бўшлиғининг аҳамиятини тушунтиради. Оғиз бўшлиғи гигиенасига бағишланган дарслар мазмуни билан ўқувчиларни (1-ва 4-синфларда) таништиришда педагогнинг шу темага оид нашр қилинган махсус бюллетенлар, информацион варақалар ва рисоалардан фойдаланиши зарурлиги уқтириб ўтилади. Гигиена дарсларида оғиз бўшлиғини парвариш қилишга доир маданий-гигиеник кўникмалар аҳамияти тўғрисидаги тушунчалар шакллантирилади.

Оғиз бўшлиғини парвариш қилиш малакаларини шакллантириш қуйидаги асосий элементлар билан бирга ўтказилади:

- тишларни тозалашдан олдин инфекция тушмаслиги учун қўллар совунлаб ювилади;
- оғиз крандаги тоза сув билан чайқалади;
- тиш чўткаси яхшилаб ювилади;

- тиш пастасини чўтканинг бутун юзасига сиқиб чиқарилади;
- тишлар маълум схема бўйича тозаланади: жағнинг ҳар бир томони 1,5 минут тозаланади, бунда чўтка ҳар бир томонда 100-150 марта ҳаракат қилдирилади;
- ҳар гал овқатлангандан кейин оғиз чайилади. Гигиена методларини икки группага – механик группа ва химиявий тозалаш группаларига ажратиш мумкин.

Врачнинг тиш тошларини олиб ташлаши, шунингдек беморнинг ўзи тишларини тозалаши механик тозалаш ҳисобланади.

Тишларни қандай қилиб тозалаш кераклигини врач кўрсатиб беради. Бўнда врач чўтка ва пастани танлашдан тортиб, тишларни тозалаб бўлгандан кейин чўткани ювиб қўйишга қадар бўлган барча мураккаб ҳаракатларни, уларнинг қандай бажарилишини кўрсатиб беради ва аҳамиятини тушунтиради.

Тиш чўтка тўғри танланса, тиш юзалари, чуқурчалар ва оралари шунингдек, олинмайдиган ортодонтик аппаратлар лигатураси, мустаҳкамланган жойи ва турли деталлари яхши тозаланади. Тиш чўтка катта бўлмаслиги, ўртача учта тишнинг. размерига (тишни ювадиган қисмининг узунлиги 18—25 мм ва эни 7—9 мм) тўғри келиши лозим. Тиш чўткани танлашда қилининг қаттиқлиги ҳисобга олинади. Қили жуда қаттиқ ва қаттиқроқ хилларини ёшлар тиш карашни кўп бўлганда ишлатганлари маъқул. Қаттиқлиги ўртача ва юмшоқ чўткалар оғиз бўшлиғини тозалаш учун ишлатилади, чунки чўтканинг қайишқоқ қиллари тиш оралиқларига осон киради. Оғиз бўшлиғида хирургик операция қилинган бўлса, жуда юмшоқ тиш чўтка ишлатган маъқул.

Тиш чўткадаги қил тутамлари сийрак ва уч қатордан кўп бўлмаслиги лозим. Чўтканинг ортиқча тутамларини қайчи билан қийиб, сийраклаштириш мумкин. Ишлатиладиган қисми сал эгилган тиш чўткани танлаш керак, юзасига чўтка тегиши қийин бўлган тишларни тозалаш учун қулай бўлади. Тиш чўткани ҳар йили камида уч марта алмаштириб турган маъқул.

Л. И. Евдокимов тиш чўткани сақлашнинг бирмунча рационал усулини тавсия қилган. Бунда тишларни тозалаб бўлганда кейин тиш чўтка совунлаб ювилади, сувда чайилади, сувини тушириш учун сал силкитилади, сўнгра яна қалнроқ қилиб совун суркаб қўйилади. Шундан кейин тиш чўткани ишлатиладиган томонини тепага қилиб, стаканга солиб қўйилади, ҳар бир киши ўзига алоҳида стакан тутаяди. Кейинги гал тишни тозалашдан олдин тиш чўтка яхшилаб говилади. Сафарга чиққанда ва йўлда ишлатиш учун тиш чўтка махсус филофга солиб олинади, уни ҳар қуни совунлаб ювиш лозим бўлади.

Оғиз бўшлиғининг гигиеник ҳолатини баҳолаш учун тиш карашини бўяш усулидан фойдаланилади. Бунинг учун таркибида йод бўлган эритма (калий йодид – 1,6, дистилланган сув – 1,4, глицерин – 30,0) билан пахта тампонни хўллаб, тишлар юзасига суртилади. Бу усул қўллангандан кейин оғиз сув билан чайиб ташланади ва юмшоқ карашнинг аниқ бўялган жойлари билиниб туради.

Тишлардаги юмшоқ карашни йўқотиш (тишларни тозалаш) пайтида юқорида айтиб ўтилган эритма тишларга икки марта суртилади (тишларни тозалашдан олдин ва тозалангандан кейин). Тишни тозалагандан кейин бўялган жойлар кўринса, юмшоқ караш борлигини билдиради, бу эса эритмани яна суртиш кераклигини кўрсатади.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти тишларни ҳар гал овқатлангандан кейин тозалашни тавсия этади (1961), бу тиш тозалашнинг энг яхши методи саналади.

Ю. А. Фёдоров (1973). тишларни қуйидаги тартибда тозалашни тавсия қилади:

- пастки жағ ўнг томонидаги моляр тишларнинг вестибуляр юзаси;
- пастки жағ чап томонидаги моляр тишларнинг вестибуляр юзаси;
- қозиқ ва курак тишларнинг вестибуляр юзаси;
- пастки жағ ўнг томонидаги моляр тишларнинг тил тегиб турадиган юзаси;
- пастки жағ чап томондаги моляр тишларнинг тил тегиб турадиган юзаси;

- қозіқ ва курак тишларнинг тил тегиб турадиган юзаси тозаланади.

Шунингдек юқори жағдати тишлар ҳам худди шу тартибда тозаланади.

Тишқавлагич, чайнов резиналари, ипдан тишларни механик тозалаш сифатида фойдаланиш мумкин. Лекин болалар бу усулни камроқ қўллашлари керак.

Тишларнй химиявий тозалаш методлари мунтазам мукамаллаштириб борилади. Уларга тишларни тозалашга имкон берувчи медикаментлар ва химиявий агентлар (антибиотиклар, айрим ферментлар) киради. Кейинги вақтларда чет давлатларда хлоргекседин муваффақиятли қўлланаётгани тўғрисида маълумотлар пайдо бўлди, бу препарат тишларни тозалагандан кейин ишлатилади, у тиш қараши ҳосил бўлишига йўл қўймайди.

Санаб ўтилган гигиеник тавсиялардан ташқари, кўпинча махсус гигиеник режим буюриш зарурати туғилади. Бу режим тишларда кўплаб қараш ҳосил бўлганда ва прикусни ортрдонтик тўғрилашда олиб қўйиладиган протез тишлардан фойдаланишда, операция қилингандан кейинги даврда буюрилиши мумкин.

Ортодонтик аппаратлардан узоқ муддатгача фойдаланганда айрим тишларга босим тушиши туфайли кўпинча тиш тўқималарининг озикланиши, веноз қон айланиши бузилади, томирлар тромбози ривожланади, ортодонтик аппаратнинг ўзи овқат қолдиқларини ушлаб қолади ва қараш ҳосил бўлишига имкон беради. Бундай ҳолларда қуйидаги муолажалар буюрилади:

- ҳар куни тишларни, хусусан, тиш ораларини пахта тампон билан (тозалаш анча самарали бўлиши учун 3 процентли водород пероксид эритмасидан фойдаланиш мумкин) обработка қилиш;
- ҳар гал овқатлангандан кейин оғизни чайиш;
- тиш протези ва аппаратларни яхши, тоза тутиш;
- оғиз бўшлиғини парвариш қилишда керак бўладиган доривор ўсимликлар эритмаси ва антисептиклар, тўқималарни регенерация қилиш (тиклаш)га имкон берадиган моддалар (Шостаков бальзами, каратолин, чаканда мойи, мойли прополис эритмаси ва бошқа доривор ўсимликлар) оғизга суртилади.

Беморга тушунтирилгач, шу эритмалардан бирортасини шприцда тиш оралиғига юбориш мумкин.

Тиш протезлари ва аппаратларидан фойдаланганда оғиз бўшлиғини мунтазам ва яхшилаб парвариш қилиш лозим. Протез ва аппаратларни оғизда тақиб юрганда оғиз бўшлиғини тозалаш анча қийин бўлади. Чунки аппарат ва протезларда одатда овқат қолдиқлари, эпителийлар, қараш ва ҳар хил микроорганизмлар йиғилади. Кўпинча хроник микротравмалар учун қулай шароит пайдо бўлади, пародонтнинг айрим участкалари яллиғланиши ва натижада оғиз бўшлиғининг ўз-ўзидан табиий тозаланиши бузилиши мумкин. Протез ва аппаратларни тозалаш учун алоҳида пасталар, тиш порошоклари ва ювадиган воситалар ишлатилади. Ю. А. Фёдоров протезларни эҳтиёт қилиш учун махсус аралашмадан фойдаланишни тавсия қилади. Бу аралашма таркибида ЭДТА (трилон Б), бура, тимол, оқ қурум, натрий тетраборат ва хушбўй модда мавжуд.

Оғиз бўшлиғидаги микроорганизмларни қамайтириш учун аппарат ва протезларни механик тозалашдан ташқари, улар вақти-вақтида стериллаб турилади, чунки механик усулда аппарат ва протезларнинг кўпгина элементлари кўнгилдагидай тозаланмайди.

Олиб қўйиладиган протез ва аппаратлар поликлиникада врачга киришдан олдин 2 процентли хлорамин, 1:1000 даги диоцид, ёки 2-5 процентли калий перманганат эритмаларида стерилланади. Стериллашдан олдин аппаратдаги протезлар сувда ювилади, чўткада тозаланади ва юқоридаги эритмалардан бирортасига 8-10 минут солиб қўйиладиди, кейин водопровод сувида яхшилаб ювилади.

Операциядан кейинги даврда оғиз бўшлиғини эҳтиёт бўлиб, авайлаб мунтазам равишда гигиеник режимга амал қилинади. Оғиз бўшлиғида қилинган ҳар қандай операциядан кейинги дастлабки 2-3 кун ичида тишларни тозалаш тавсия этилмайди. Бундай беморлар оғизларини

доривор ўсимликлар эритмаси, намақоб (1 стакан сувга 1 чой қошиқ) ёки ичимлик сода эритмаси (1 стакан сувга ярим чой қошиқ) билан чайишлари мумкин. Орадан 3-4 кун ўтгач тишларни яллигланишга қарши («Лесная», «Изумруд» ва бошқа) пастадан фойдаланган ҳолда. Жуда юмшоқ чўтка билан тозалашга рухсат этилади.

Бунда болаларга гигиеник таълим-тарбия беришда, стоматологик гигиена воситалари ва методларини танлашда индивидуал ёндашишни, боланинг ёши ва турмуш шароитини, оғиз бўшлиғининг анатомик-физиологик хусусиятларини ва оғиз бўшлиғини оғиздаги сўлак таркиби ҳамда хоссаларини, тиш эмалининг қаттиқлик даражасини, пародонт ҳолатини ва бошқаларни ҳисобга олиш асосий принцип ҳисобланишини унутмаслик керак.

Оғиз бўшлиғи гигиенасининг охириги босқичида тишлар фтор сақловчи лак ва «Ремодент» билан профилактик обработка қилинади.

Юқорида айтиб ўтилган маълумотлар оғиз бўшлиғи гигиенаси аҳамиятини врач отаналарга ва болаларга тушунтириши зарурлигини тақозо этади.

Беморга гигиена қоидаларига пухта риоя қилмасдан, врачнинг барча кўрсатмаларини бажармасдан туриб тишларни ва оғиз бўшлиғи органлари ҳолатини яхши сақлай олиши мумкин эмаслигини тушунтириш зарур. Оғиз бўшлиғи гигиеник жиҳатдан яхши бўлиши учун доимо врач назоратида бўлиш керак. Бу индекслар ва Люгол эритмаси билан тиш карашлари махсус бўяш ёрдамида амалга оширилади. Бемор ўзини-ўзи текшириш мақсадида Люгол эритмасини қўллаши мумкин.

Мактаб ёшидаги болалар ўртасида санитария маорифи ишларининг юқорида айтиб ўтилган барча формаларини поликлиникаларда, мактабларда, гигиена кабинетларида ўтказиш тавсия этилади.

Бу даврда мактабларда «Овқатланиш ва кариес», «Тишлар кариеси ва тишлаш аномалиялари» «Тишлар кариеси ва бошқа стоматологик касалликлар профилактикаси (коллектив профилактика)нинг умумий принциплари» деган темаларда лекция ва суҳбатлар ўтказилади.

Стоматологик касалликларни муваффақиятли профилактика қилиш учун, санитария маданияти учун бутун жамоатчилик жон куйдирмоғи лозим. Мактабларда санитария билимларини соғлиқни сақлаш органлари билан биргаликда маориф органлари ҳам пропаганда қилишлари зарур. («Ўрта умумтаълим мактаблари устави»нинг 58-пунктига асосан). Мактабларда саломатликни муҳофаза қилиш дарсларини ташкил қилиш зарур. Профилактик чора-тадбирлар боланинг ёшига кўра қатъий изчилликда олиб борилса, тиш-жағ системаси касалликлари, хусусан болалар ва катталарда кариес камроқ учрайди, буни ҳисобга олиш керак. Шунинг учун болалар тиш-жағ системаси касалликлари профилактикасига доир санитария маорифи ишлари аниқ ва кенг планда бажарилиши лозим..

ИЛОВА

САНИТАРИЯ МАОРИФИ ИШЛАРИ ПЛАНИ ҲАМДА УЧЕТ ВА ҲИСОБОТ ҲУЖЖАТЛАРИ

Санитария маорифи ишлари плани икки қисмдан иборат бўлади:

а) касалланиш кўрсаткичларидан иборат текетли план;

б) соатлар сони ҳисобидан олинган сонли план;

11 ой ишлаш мобайнида 4 соатдан, 1 йилда жами 44 соат.

44 соат – 100%; 50% – оғзаки пропаганда, 50% – матбуот пропагандаси ва кўргазмали пропаганда, шулардан 70%и маҳалла ва корхоналарда, 30%и ўз поликлиникасида ўтказилади.

Оғзаки пропагандага радио ва телевизорда чиқишлар, магнитлентасига ёзиб олиб

эшиттиришлар, группа бўлиб профилактик кўриқдан ўтишлар ёки врач қабули, савол-жавоб кечаси, илмий конференциялар, лекциялар, суҳбатлар ва бошқалар киради.

Матбуот пропагандасида рисоалар, эсдаликлар, шиорлар, санитария маорифига тааллуқли (газетада чоп этилган) мақолалардан фойдаланилади.

Кўргазмалар пропагандага беморларни, муляжлар, схемалар, жадвалларни намойиш қилиш ва виставкалар уюштириш киради.

Юқорида айтиб ўтилган пронаганда санитария маорифи иши ҳисобидан ўтказилади.

1. Даволаш-профилактика муассасалари хизмат қиладиган район объектларидаги лекция – 2 соат (30-45 минут ўқилади).

Лекторнинг ўзи ишлайдиган даволаш-профилактика муассасасида лекция ўқиш – 1 соат.

Лекция ўқиладиган аудитория ташкил қилиш, эълон учун – 1-2 соат.

Лекция конспектини етарли материаллар билан тузиш – 6 соат, бироқ бу кўрсатилган вақт рецензент лекцияни тасдиқлагандан сўнг ҳисобга олинади. Лекция албатта аудитория даражасини ҳисобга олган ҳолда тузилади.

Олдиндан план тузилади, зарур марксизм-ленинизм манбалари, партия ва ҳукумат қарорлари танлаб олинади.

Врач учун тезислар – 6 соат.

2. Радиога сўзга чиқиш учун 3 соатлик конспект тузилади ва сўзга чиқишнинг ўзи учун – 0,5 соат. Пропаганданинг бундай воситасидан фойдаланганда даволашнинг ҳаммабоп, бепуллигини кенг кўламда ёритиш тавсия этилади.

3. Муассасадан ташқарида суҳбат ўтказишга – 1 соат, поликлиникада – 0,5 соат.

4. Санитария бюллетенларида, кўп тиражли газеталарда мақолалар чиқариш ва саволларга жавоб бериш – 1,5 соат.

5. Деворий газеталарни бадиий жиҳатдан безатиш – 4 соат.

6. Кўргазмалар ёнида туриб тушунтириш, савол-жавоблар ўтказиш – 0,5 соат.

7. Деворий газеталар ва санитария бюллетенларига муҳаррирлик қилиш – 4 соат.

8. Лекцияга рецензия ёзиш (протокол расмийлаштириш билан бирга): ўзи ишлайдиган даволаш муассасасида – 3 соат ва бошқа муассасада – 4 соат.

9. Суҳбат ўтказишга, сўзга чиқишларга рецензия ёзиш: ўзи ишлайдиган даволаш муассасасида – 1,5 соат, бошқа муассасада – 2 соат.

10. Санитария маорифи уйининг лекторлик бюроси йиғилиши (мажлис)ида иштирок этиш – 2-4 соат.

11. Ўзи ишлаётган муассасадаги лекторлар группаси йиғилшларида қатнашиш – 2 соат.

12. Ўзи ишлаётган даволаш муассасасида консультация ўтказиш – 0,5-1 соат, бошқа объектда – 1,5 соат.

Врач ўтказётган ишлар СССР Соғлиқни сақлаш министрлиги тасдиқлаган 38-формага мувофиқ ҳисобга олиб борилади (1-жадвал).

Медицина маълумотини олган ҳар бир ходим учун шахсий счёти тутилади, унда санитария маорифи ишининг ўтказилган вақти, қаердалиги ва қайси формадалиги кўрсатилади (2-жадвал).

БОЛАЛАР СТОМАТОЛОГИЯ ПОЛИКЛИНИКАСИ СТОМАТОЛОГ ВРАЧИНИНГ САНИТАРИЯ МАОРИФИ ИШЛАРИ БЎЙИЧА ...ЙИЛГИ ТАХМИНИЙ ИШ ПЛАНИ

4 соат x 11 ой = 44 соат (1 ой — дам олиш отпускази) 1. Аёллар консультациясида ўтказиладиган тадбирлар, гинеколог-врачлар конференциясида «Ҳомила тиш тўқималарининг – таркиб топиши ва шаклланиши» деган темада лекция ўқиш – 7 ёки 8 соат (лекция конспектини тузиш учун – 6 соат, ўқиш учун – 1 ёки 2 соат). Ҳомиладор аёлларни йиғиб, улар билан олиб

бориладиган «Ҳомиладорлик даврида оғиз бўшлиғини парвариш қилишнинг хусусиятлари» деган темада суҳбат – 1 соат.

Қандай овқатлар ейиш кераклиги тўғрисида ва оғиз бўшлиғини алоҳида парвариш қилиш ҳақидаги тавсиялар берилган эсдаликлар тарқатиш ҳам мумкин.

2. Умумий болалар поликлиникасида ўтказиладиган тадбирлар.

Педиатрлар ва медицина ҳамширалари конференцияларида «Оғиз бўшлиғи касалликлари профилактикаси» деган темада лекция ўқиш – 7 соат.

Ота-оналар билан «Тўғри танланган табиий ва сунъий овқатлантириш – болалар тиш-жағ системасининг тўғри ривожланиши гаровидир» деган темада лекция ўқиш – 1 соат.

Чақалоклар ва кўкрак ёшидаги болалар овқати таркиби тўғрисидаги эсдаликлар тарқатилади.

3. Мактабгача муассасаларда (болалар ясли ва боғчаларида) ўтказиладиган ишлар.

Медицина ходимлари ва тарбиячилар учун лекциялар: 1) «Кариес ва унинг олдини олиш». 2) «Стоматологик касалликларнинг дастлабки аломатлари». 3) «Болаларда тиш-жағ системаси нуқсонларига алоқадор зарарли одатлар» – 7 соат. Болалар билан оғиз бўшлиғи гигиенаси бўйича «Тиш чўткаси куни» деган инсценировка ўтказиш – 1 соат. Овқат таркиби ва оғиз бўшлиғи гигиенаси ҳақидаги эсдаликлар тарқатилади.

4. Мактабда олиб бориладиган тадбирлар. Педагоглар йиғилишларида ва ота-оналар умумий мажлисларида педагоглар ва ота-оналар учун «Тиш кариеси ва тишлашдаги аномалиялар» темасида лекция – 7 соат. Ўқувчилар ўртасида: «Тишларни ва оғиз бўшлиғи органларини ўз вақтида даволатишнинг аҳамияти» тўғрисида суҳбат – 1 соат. «Оғиз бўшлиғи гигиенаси» - 1 соат. Ота-оналарга ва болаларга оғиз бўшлиғини парвариш қилиш ва ёшга мувофиқ овқатланишнинг таркиби тўғрисидаги эсдаликлар тарқатиш.

5. Ўз поликлиникасида радио орқали сўзга чиқиш – 3,5 соат.

6. Ўз поликлиникасида ота-оналарни йиғиб суҳбат ўтказиш – 3 марта 0,5 соатдан (1,5 соат).

7. Санитария бюллетенларида 2 та мақола чиқариш – ҳар бирига 1,5 соатдан (3 соат).

8. Маҳаллий матбуотда мақола чиқариш – 3 соат. Жами – 44 соат.

Лекция, суҳбат ва шунга ўхшаш чора-тадбирлар бошқа муассасаларда лектор ишлаётган жойдаги бош врач тасдиқлаган йўлланма бўйича ўтказилади. Йўлланмада суҳбат ўтказиладиган жой ҳам кўрсатилади. Йўлланманинг орқа томонини ушбу тадбирлар ўтказилган муассасанинг раҳбари тўлдиради ва тасдиқлайди.

Гигиена кабинети

Гигиена кабинети профилактика бўлими таркибига киради. У мактаб, ясли ва болалар боғчаларида ишловчи врач ва медицина ҳамшираларини бирлаштиради.

Гигиена кабинети тиш врачлари ёки медицина ҳамширасининг вазифалари:

1. Биринчи марта поликлиникага мурожаат қилган барча болаларга тиш тозалашни ўргатиш.
2. Зарарли одатларга қарши курашишни ўргатиш.
3. Миогимнастика машқларини ўргатиш.
4. Мактабларда гигиена кабинетлари ёки сиҳат-саломатлик дарсларини ташкил қилиш.
5. Ота-оналар, тарбиячилар ва ўқитувчилар ўртасида семинар машғулотлари ўтказиш.
6. Ота-оналарга, болаларга эсдаликлар тарқатиш.

Оғиз бўшлиғи гигиенаси кабинетини жиҳозлаш:

1. Раковина.
2. Кўзгу.
3. Дори-дармонлар, экспонатлар ва бошқа нарсалар учун керак бўладиган медицина шкафи.
4. Болалар оғиз бўшлиғини гигиеник парвариш қилишга бағишланган плакатлар.
5. Семинар машғулотлари плани.
6. Сихат-саломатлик дарслари тематикаси.
7. Оғиз бўшлиғи ва тишларни парвариш қилиш бўйича болаларга эсдалик.
8. Ота-оналар учун мактаб ёшидаги болалар тишини парвариш қилишга доир эсдаликлар.

Стоматологик касалликлар профилактикаси проблемасиға доир семинар машғулотлари плани:

1. Оғиз бўшлиғи органларининг анатомикфизиологик хусусиятлари. Тиш қаттиқ тўқималари гистологияси. Минераллашиш, етилиш, тўла ривожланишни бузувчи омиллар.
2. СССРда тишлар кариеси эпидемиологияси.
3. Тишлар кариесининг этиологияси ва патогенези.
4. Овқатланиш ва кариес.
5. Тишлар кариеси ва тишлашдаги аномалиялар.
6. Тишлар кариеси ва бошқа стоматологик касалликлар профилактикаси (коллектив профилактика) нинг умумий принциплари.
7. Индивидуал профилактика.
8. Киши ҳаётининг турли даврларида тиш кариесининг профилактикаси.
9. Дори-дармонлар билан профилактика қилиш.
10. Тиш кариесини даволаш.
11. Тиш кариеси ва ички органлар патологияси.
12. Аҳолини санитария-гигиена жиҳатдан тарбиялаш
13. Яқунловчи машғулот.

Сихат-саломатлик (гигиена) дарслари тематикаси

1. Тиш чўтка.
2. Тиш паста.
3. Тиш порошоги.
4. Тиш элексирлари.
5. Тиш тозалагичлар.
6. Чайнов резиналари.
7. Сут тишлар ва доимий тишлар.
8. Сўлак.
9. Тиш карашлари.
10. Оғиз бўшлиғидаги микроблар.
11. Биз ичадиган сув ва унинг таркиби.
12. Сабзавотлар, мевалар ва соғлом тишлар.
13. Тишларни қандай ва қачон тозалаш керак?
14. Тишларнинг нотўғри ривожланиши ҳақида
15. Соғлом тишлар ва касб.
16. Мен нима учун врачлик касбини яхши кўраман?
17. Конфет ва тиш касалликлари.
18. Тиш оғриганда биринчи ёрдам.

19. Дори-дармонлар ва тишлар.
20. Тишларнинг шикастланиши.
21. Чекишнинг зарари ҳақида.
22. Гигиена нима ўзи?
23. Қайси биримизнинг тишимиз соғроқ?

ОҒИЗ БУШЛИҒИНИ ПАРВАРИШ ҚИЛИШ ҲАҚИДА БОЛАЛАРГА ЭСДАЛИК

1. Тишни эрталаб ва ухлашдан олдин кечқурун тозалаш керак. Тишни тозалаб бўлгандан кейин тил, юзасига тоза тиш чўтка 2-3 марта юргизилади ва оғиз чайилади.
2. Тиш чўтка кичикроқ, қили қаттиқ ва калтароқ бўлиши лозим, чўткани ҳар йили камида 3 марта янгилаб туриш керак.
3. Ҳар бир тишни ҳамма томонидан тозалаш зарур.
4. Тишни тозалаб бўлгач, чўткани совунлаб ювиб, совун суркаб қўйилади ва ишлатиладиган қисмини тепага қилиб, стаканга солиб қўйилади.
5. Овқатланишлар ўртасида ва тишни кечқурун тозалагандан кейин ҳеч қачон ширинлик емаслик керак.
6. Тишларни қандай паста билан тозалаш ва ундан кейин оғизни нима билан чайиш врач билан келишиб олинади.

МАКТАБ ЁШИДАГИ БОЛАЛАР ТИШИНИ ПАРВАРИШ ҚИЛИШ ҲАҚИДА ОТА-ОНАЛАРГА ЭСДАЛИК

1. Барча кўрсаткичлари бир-бирига тенг келадиган рационда мунтазам овқатланиш. Педиатр, терапевт ва мактаб стоматологларининг маслаҳатларини албатта бажариш.
2. Меҳнат ва дам олишнинг оқилона режими (мактаб ўқувчиси кун тартиби). Бу режимга амал қилмаслик моддалар алмашинувининг бузилишига, тиш тўқималарининг емирилишига олиб келади. Ўқувчиларга кун тартибига риоя қилишларида ёрдам беринг.
3. Тетиклик, хушчақчақлик, меҳнат қобилятининг яхшилиги – буларнинг ҳаммаси кун тартибига риоя қилиш ва жисмоний машқлар ҳамда спорт билан мунтазам шуғулланиш туфайлидир.
4. Болалар ва ўсмирлар асосий овқатланишлар ўртасида қанд, конфет, пирожний, печенье, мураббони кўп есалар, моддалар алмашинуви жиддий бузилиши мумкин (тиш кариеси унинг аломатларидан биридир).
5. Умумгигиеник муолажалар. Бу муолажаларни тўғри бажаришни ўргатиш ота-оналарнинг вазифасига киради. Ўз фарзандларингизга улар қаерда бўлишидан қатъи назар (уйдами ёки дам олишдами) овқатлангандан кейин оғизни чайишни ўргатинг.
6. Болалар ва ўсмирларнинг «Умумтаълим ва ҳунар-техника билим юрглари ўқувчиларига тишларни парвариш қилиш бўйича эсдалиюжа риоя қилишларини кузатиб боринг.

ТИШЛАРНИ ПАРВАРИШ ҚИЛИШ БУЙИЧА МАКТАБ (ЎРТА УМУМТАЪЛИМ ВА ҲУНАР-ТЕХНИКА БИЛИМ ЮРТЛАРИ) ЎҚУВЧИЛАРИГА ЭСДАЛИК

1. Тиш чўткани ва тиш пастани мактабда ишлайдиган тиш врачлари билан маслаҳатлашиб олгандан кейингина харид қилинг, чунки фақат врач Сизнинг соғлигингизни, организмнинг ўзига хос хусусиятларини, одатларингизни ва бошқаларни ҳисобга олган ҳолда уларни тўғри танлашингизда ёрдам бера олади.

2. Ҳар бир оила аъзосининг алоҳида тишчўткази бўлиши лозим.
3. Тиш пастани чўткага қандай туширишни яхши биласиз, аммо чўткани оғизда қандай ишлатишни унчалик билмайсиз. Буни сизга мактаб стоматолог врачлари ёки медицина ҳамшираси ўргатади.
4. Тиш чўткани имкони борича ғилофда сақламанг, чунки бунда чўтка ифлос бўлади.
5. Тишни ҳар куни икки маҳал – эрталаб ва кечқурун паста билан тозалашга одатланг.
6. Тиш оралиқларини ҳеч қачон мих, скрепка (қистиргич), нина ва бошқа нарсалар билан тозаламанг.
7. Ҳар гал овқатлангандан сўнг оғизни сув билан чайиш лозим.
8. Режимга амал қилинг: қўлни совунлаб ювмасдан овқатланманг. Қанд, конфет каби ширинликларни камроқ енг. Ярашмайдиған, бемаъни одатлар (тирноқни кемтиш, қаламни тишлаб ўтириш каби) ни ташланг. Ўқувчиларнинг ахлоқ-одоб нормаларига риоя қилинг.

ТИШЛАРИМ СОҒЛОМ БУЛСИН ДЕСАНГИЗ (ОТА-ОНАЛАР ВА ПЕДАГОГЛАРГА ЭСДАЛИК)

Бола тиши мустаҳкам бўлиши учун аввало унинг организмини бақувват қилиш керак. Бунинг учун бола режимга риоя қилиши, рационал овқатланиши, очиқ ҳавода кўпроқ бўлиши, жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланиб бориши керак. Бундан ташқари, тишларни машқ қилдириши ҳам зарур. Қаттиқ озик-овқатлар – олма, сабзи, қотган нон, гўштларни ейиш тишлар учун ўзига хос гимнастика ҳисобланади. Шуингдек, тишни эрталаб ва кечқурун тозалашни ҳам унутмаслик керак. «Гимнастика – мускулларни, қаттиқ овқат – тишларни мустаҳкамлайди» деган нақл бор.

Болалар овқатни яхшилаб чайнашни маъқул кўришмайди, чунки уларни бунга аста-секин ўргатмайдилар. Ота-оналар одатда болаларга иложи борича юмшоқ ва кирғичдан ўтказилган овқатларни беришади. Бола чайнашга «дангасалик» қилмаслиги учун тишлари чиқа бошлаши билан уни олма, сухари, нон сирти, гўшт кабиларни ейишга ўргата бориш керак. Таом гўё барча орган ва тўқималарни, тиш тўқималарини ҳам таъминлайдиган қурилиш материали ҳисобланади. Турли-туман овқатлар умуман организм учун, жумладан тишлар учун ҳам энг фойдали манбадир.

Озик-овқатларни маълум миқдорда ейиш тавсия этилади. Болага хамир овқатлар, ёрмдан тайёрланган ҳамда ёғли таомлар ва шнрпликларни кўп бериб бўлмайди.

БОЛАНИНГ ОҒИЗ БЎШЛИҒИНИ ҚАЙСИ ЁШДАН ВА ҚАНДАЙ ПАРВАРИШ ҚИЛИШ КЕРАК (ОТА-ОНАЛАР ВА ТАРБИЯЧИЛАРГА ЭСДАЛИК)

Бола 2-2,5 ёшларга тўлганда 20 та сут тиши чиққан бўлади, улар бир-бирига жипс ёпишиб туради. Сўлак кам ажрала бошлайди. Илгари сўлакнинг кўплиги ва тишларнинг сийраклиги туфайли тишлар ўз-ўзидан табиий тозаланган бўлса, энди бу ҳодиса содир бўлмайди. Бунинг учун ташқаридан таъсир кўрсатилади – олдинга овқатдан кейин оғиз чайилади, бу жуда фойдали одат. Шунда оғиздаги овқат қолдиқлари чиқиб кетади. Бола оғзини чайиш унчалик осон эмас, чунки бола бу ёшда кўпинча оғизни чаяман деб, сувни ютиб юборади. Шунинг учун сувни оғизга озроқ олиш кераклигини, сувни тишлар орасидан ўтказиш зарурлигини, шунда тиш ҳам ташқи, ҳам ички томондан тозаланиши болага тушунтириш керак.

Болага тишларни тўғри тозалашни катталар кўрсатиб, ўргатадилар. Бола тишини тозалашга ўрганаётганда унга ёрдамлашиш лозим. Дастлаб болага тишларини паста ёки порошок ишлатмасдан, фақат чўтка билан тозалашни ўргатиш керак.

Тиш чўтканинг катта-кичиклиги боланинг ёшига мос бўлиши лозим. Чўтка, паста танлашда Сизга стоматолог врач ёрдам беради.

Еш боланинг тиш тозалашни ўрганиб олиши анча қийин, шу туфайли тиш тозалашни бир қанча босқичга бўлиб ўргатиш кулайроқ. Биринчи босқичда – олдинда турган тишларни қандай тозалаш кўрсатилади: тепадаги тишлар – тепадан пастга, пастки тишлар – пастдан юқорига.

Иккинчи босқичда – тишнинг ташқи ён юзаларини ўнгга ва чапга ҳаракат қилдириб тозалаш учун тиш чўткани қандай ушлаш кўрсатилади.

Учинчи босқичда тишларнинг чайнов юзаларини, тўртинчи босқичда эса олдинги ва ён томондаги тишларни ичкаридан тозалаш кўрсатиб берилади.

Бундай изчилликка риоя қилинганда бола тиш тозалашнинг барча қоидаларини ўрганиб олади. Тиш тозалаш босқичлари кўплигидан ташвишланмасангиз ҳам бўлади, аксинча, бола бунга қизиқиб қолади ва барча босқичларни ўзи берилиб бажарадиган бўлади.

Бола ёшлигидан тиш тозалашга шундай пухта ўргатилса, бу одат бир умр мустаҳкам малакага айланиб қолади. Тишларни яхшиси, эрталаб ва ухлашдан олдин кечкурун тозалаган маъкул: эрталаб тиш тунда ҳосил бўлган карашларни, кечкурун овқат қолдиқларини кетказиш учун тозаланади. Бу ҳақда «Тишларни икки маҳал — кечкурун саломатлик учун, эрталаб гўзаллик учун тозалаш зарур», деган яхши нақл ҳам бор.

ТИШЛАРНИ ВАҚТИДА ДАВОЛАТГАН ЯХШИ (ОТА-ОНАЛАР ВА БОЛАЛАР УЧУН ЭСДАЛИК)

Тишларнинг емирилиш муддати кўпгина сабабларга — организм ҳолатига, оғиз бўшлиғини парвариш қилиш даражасига, ёшга ва ҳоказоларга боғлиқ бўлади. Масалан, сут тишлар доимий тишларга қараганда эртароқ емирилади, чунки улар тузилиш жиҳатидан бир-биридан фарқ қилади. Сут тиши каналчаларига инфекция осон тушади, атрофида «юмшоқ гўшт» ва тиш нервлари бўлади. Тишлар емирилмаслиги учун ҳар йили камида икки марта врачга учрашиш керак. Бу гап айниқса болаларга тааллуқли.

Агар тишда ковак ҳосил бўлса, уни бормашина ёрдамисиз даволаб бўлмайди. Ўзбилармонлик билан даволаш ҳеч қандай наф бермайди.

Қариоз бўшлиқда кавакчалар бўлиб, унинг ичимикроорганизмларга, емирилган тиш тўқималарига ва овқат қолдиқларига тўла бўлади. Пломба қўйиш осон бўлиши учун қариоз бўшлиқни тозалаш ва очиш зарур. Бунга яхшиси, бормашина ёрдамида бажарган маъкул. Пломба қўйиш билан тишдаги нуқсон бартараф бўлади.

Ёш болалар кўпинча тишларини даволатишдан қўрқмайдилар, чунки уларнинг тишлари ҳали оғримаган бўлади ва тишларни даволаётганда ўзларини ёмон сезишмайди. Бола тишлари ўз вақтида ва мунтазам даволатиб борилса, у врачга боришдан қўрқмайди.

Стоматолог врачлар тишларни оғритмай даволашни билишади. Аввало тиш қариеси дастлабки босқичда оғриқсиз даволанади. Бундан ташқари, кейинги йилларда тез айланадиган ва турбинали бормашиналар пайдо бўлди. Тез айланиш туфайли парманинг тишга бўлган босими пасаяди ва тишга ишлов бераётганда оғримайди.

Сут тишлар остида бўлғуси доимий тишлар бўлади, Сут тишлар вақтида даволанмаса, касаллик доимий тишларга ҳам тарқалиб кетиши мумкин.

Даволанмагани тиш доимий инфекция манбаидир, бу инфекция Организмдаги ҳар қандай органга тушиши ва у ерда касал пайдо қилиши мумкин.

Сут тишларнинг эрта емирилиши ва уларни вақтида илгари олиб доимий тишларнинг жойлашишига ёмон таъсир кўрсатади. Ёш бола юзининг хунук бўлиб қолишига сабаб булади.

ТИШЛАР НЕГА ҚИНҒИР-ҚИЙШИҚ ЎСАДИ?

(ОТА-ОНАЛАР ВА БОЛАЛАРГА ЭСДАЛИК)

Болалар тиши кўпгина сабабларга кўра нотўғри жойлашади. Бу сабабларнинг асосийлари куйидагилардан иборат.

1. Зарарли одатлар (бармоқни, тилни сўриш, ҳар хил нарсаларни тишлаб юриш, қўлни мушт қилиб, юзга қўйиб ухлаш, стулда қийшайиб ўтириб ухлаш ва бошқалар).

2. Нафас олишнинг бузилиши (аденоидлар, бурун тўсиқларининг қийшайиши), ютқин (ютганда тил лабларни ва лунжни туртиб туриши), чайнаш (истар-истамай чайнаш, юмшоқ таомлар истеъмод қилиш), гапириш функцияларининг бузилиши. Лаб ва тил юганчасининг қисқалиги.

3. Тишларни вақтида даволатмаслик, уларнинг эрта емирилиши, сут тишлар ва доимий тишларнинг вақтидан илгари тушиб кетиши.

Доимий тишлар чикқунча сут тишлар турадиган бўлса, янги тиш ўз ўрнидан чикмайди ва тиш қатори нотўғри ривожланади.

Тишлар (айниқса болалар тиши) физиологак жихатдан ҳаракатланиш қобилиятига эга бўлади ва бу ҳар хил аппаратлардан фойдаланиб тишларни у ёки бу томонга суришга имкон беради.

Қийшиқ тишларни тўғрилаш учун албатта ортодонт врачга бориш керак.

Бунинг учун ортодонт врач махсус аппарат тайёрлайди ва уни қийшиқ тишга қўллаб, таъсирини мунтазам текшириб боради. Баъзи қийшиқ тишлар эртароқ тўғриланади, бошқасининг тўғриланиши узоққа чўзилади. Боланинг тишлари қийшиқ-қинғир чикқан бўлса, яхшиси уни тиш ва жағлари шаклланиб бўлмасдан олдин, яъни бола ҳали ёшлигида тўғрилатган маъқул.