

OG'IZ BO'SHLIG'I GIGIYENASINI SAQLASHDA XALQ TABOBATI VOSITALARIDAN FOYDALANISH

Saydullayeva Zebo Yo'ldoshali qizi

Adhamova Muslima Habibjon qizi

Qodirova Nozima Murodjon qizi

*Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti, Pediatriya fakulteti, stomatologiya
yo'nalishi 6125- guruh 1-bosqich talabasi*

DOLZARBLIGI

Og'iz bo'shlig'i gigiyenasini saqlash inson salomatligi uchun muhim bo'lib, kariyes, stomatit kabi kasalliklarning oldini olishda gigyena vositalardan foydalanish keng ommalashgan. Aholi orasida kimyoviy tarkibli tish pastalari va chayqash suyuqliklaridan kelib chiqadigan allergiya, nojo'ya ta'sirlar va shilliq qavatning sezgirliги ortgani sababli xalq tabobati vositalaridan foydalanish samaraliroqdir.

Maqsad. Xalq tabobati vositalarining samaradorligi, qo'llanish bo'yicha aniq me'yorlar va standartlar yetarli emas. Ularni ilmiy asoslash, xavfsizlik me'yorlarini belgilash va to'g'ri qo'llash bo'yicha aholining savodxonligini oshirish zarur.

Tadqiqot materiallari va usullari. Og'iz bo'shlig'i gigiyenasini saqlashda xalq tabobati vositalaridan foydalanish inson salomatligi uchun muhim bo'lib, dorivor o'simliklar va tabiiy moddalar tish va milk to'qimalarini himoyalashda samarali yordamchi vosita sifatida qo'llaniladi. Xalq tabobati vositalarining afzalliklari - ularning tabiiyligi, shilliq qavatga kam zarar yetkazishi va profilaktik samaradorligidir. Biroq konsentratsiya me'yorlariga rioya qilinmasligi, allergik reaksiyalar va standartlashgan klinik ko'rsatkichlarning yetishmasligi ularni qo'llashda ehtiyotkorlikni talab qiladi. Shu bois xalq tabobati vositalaridan ilmiy asoslangan holda foydalanish og'iz bo'shlig'i gigiyenasini saqlashda muhimdir.

Eng ko'p qo'llaniladigan usullardan biri - choy o'simligi bo'lib, uning barglari og'izdagi mikroblarni tozalaydi, yallig'lanishni kamaytiradi. 1 choy qoshiq choy bargini 200 ml issiq suvga damlab, sovigach og'izni chayish yoki choy bilan tishlarni yuvish uchun foydalaniladi. Ertalab va kechqurun 1 choy qoshiq tuzni 1piyola iliq suvga aralashtirib og'izni chayish, milklarni massaj qilish, og'izni dezinfeksiya qilib, yallig'lanishni kamaytiradi, tish milkini mustahkamlaydi hamda ogiz bo'shlig'idagi kislota-ishqor muvozanatini tiklaydi. Bir osh qoshiq o'simlik, zaytun yoki zig'ir moyi olib, u bilan 10 daqiqa og'iz yaxshilab chayilsa, muolajadan keyin moy oqaradi va til, milk, lunjning ichki tomonini o'lik hujayralardan tozalaydi. Zaytun novdasini esa tishlarni artish uchun foydalanish, tishlarni mustahkamlashda qo'llaniladi. Romashka, yalpiz, chinnigul, zanjabil kabi

o'simliklar esa antiseptik xususiyatga ega bo'lib, nafas olishni yengilashtiradi, noxush hidni kamaytiradi va og'izdagi yallig'lanish jarayonlarini bartaraf etishga yordam beradi. Asal va dolchin antibacterial xususiyatga ega bo'lib, aralashmani milkka surtish yoki eritma bilan chayish tavsiya etiladi.

Natijalar. Bakteriyalar og'iz qurib qolganda faollashadi, shu sababli, oldini olish maqsadida ko'proq suyuqlik ichib yurish tavsiya qilinadi. Tavsiya etilgan tabiiy vositalarni vaqti bilan davomiy qo'llash og'iz bo'shlig'iga samarali foyda beradi. Tishlar sog'lom va mustahkam bo'lib, og'izdan yoqimli hid kelib, bakteriyalar kamayadi. Oziqni chaynash yaxshilanib, ovqat hazmi ham yaxshilanadi. Og'izda infeksiya bo'lmagani uchun organizm qo'shimcha kasalliklarga kamroq chalinadi.

Xulosa. Xalq tabobati vositalaridan foydalanishda ularning me'yorini bilish, gigiyenik talablar asosida qo'llash va stomatolog tavsiyasi bilan uyg'unlashtirish muhim. Xalq tabobati vositalaridan muntazam foydalanish milklarni mustahkamlaydi, tish emalini himoya qiladi va og'iz bo'shlig'ida patogen mikrofloraning ko'payishini cheklaydi. Demak, xalq tabobati vositalari zamonaviy stomatologik parvarish bilan birga qo'llanganda og'iz gigiyenasini saqlashda yuqori samaraga erishish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Soyibjonovna, Q. G. (2025). Jismoniy salomatlik darajasini baholash usullari va uni nazorat qilishning asosiy bosqichlari. Models and Methods for Increasing the Efficiency of Innovative Research, 4(41), 129-134. <https://bit.ly/4hd6WGm>
2. Soyibjonovna, Q. G. (2025). Qon va immun tizimlarining fiziologik jarayonlarida fizik qonunlarning roli. Tanqidiy nazar, tahliliy tafakkur va innovatsion g'oyalar, 1(9), 739-741.
3. Karabaev, M., K., Kosimova, G., S., & Sidikov, A., A. (2023). Логико-математические модели количественной оценки интегрального уровня индивидуального физического здоровья на основе адаптационного потенциала организма. Klinik va profilaktik tibbiyot jurnali. <https://bit.ly/3GGDBWl>
4. Karabaev, M., & Qosimova, G. (2023). Logical - mathematical models of quantitative assessment of the integral level of individual physical health based on the adaptive potential of the body. E3S Web of Conferences, 452, 07004. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202345207004>
5. 4. Soyibjonovna, Q. G. (2025). Qon va immun tizimlarining fiziologik jarayonlarida fizik qonunlarning roli. Tanqidiy nazar, tahliliy tafakkur va innovatsion g'oyalar, 1(9), 739-741.

6. Гасанова, Н. М. (2025). Изменение морфологической текстуры слюны при грыжах позвоночного диска до и после применения гирудина. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 5(2), 564-569.