

OG'IZ GIGIENASINING UMUMIY SOG'LIQQA TA'SIRI

Sarvinoz Avazbekova

Qo'qon universiteti Andijon filiali

Stomatologiya yo'nalishi 25_07-guruh talabasi

Annotatsiya: *Mazkur maqola og'iz gigienasining umumiy sog'liq holatiga ko'rsatadigan ta'sirini chuqur tahlil qiladi. Shu bilan birga, periodontal kasalliklar, kariyes va og'izdagi yallig'lanish jarayonlarining yurak-qon tomir, metabolik hamda respirator tizimlar bilan bog'liqligi ilmiy dalillar asosida yoritilgan. Shuningdek, muntazam gigiyena amaliyotlari, profilaktika strategiyalari va erta tashxisning sog'liqni saqlashdagi ahamiyatini yoritadi.*

Kalit so'zlar: *og'iz gigienasi, periodontal kasalliklar, sistematik yallig'lanish, mikrobiota, profilaktika, erta tashxis, stomatologik salomatlik, sog'liq strategiyalari.*

Аннотация: *В данной статье представлен углубленный анализ влияния гигиены полости рта на общее состояние здоровья. Одновременно, на основе научных данных, подчеркивается взаимосвязь между заболеваниями пародонта, кариесом и воспалением полости рта с сердечно-сосудистой, метаболической и дыхательной системами. Также акцентируется важность регулярных гигиенических процедур, профилактических стратегий и ранней диагностики для поддержания здоровья.*

Ключевые слова: *гигиена полости рта, заболевания пародонта, системное воспаление, микробиота, профилактика, ранняя диагностика, здоровье зубов, стратегии оздоровления.*

Abstract: *This article provides an in-depth analysis of the impact of oral hygiene on overall health. At the same time, the relationship between periodontal diseases, caries and oral inflammation with cardiovascular,*



metabolic and respiratory systems is highlighted based on scientific evidence. It also highlights the importance of regular hygiene practices, prevention strategies and early diagnosis in maintaining health.

Keywords: *oral hygiene, periodontal diseases, systemic inflammation, microbiota, prevention, early diagnosis, dental health, health strategies.*

KIRISH

Og'iz gigienasi ko'p yillar davomida asosan stomatologiya sohasi bilan bog'liq masala sifatida ko'rilgan bo'lsa-da, so'nggi ilmiy izlanishlar uning umumiy sog'liq holati bilan uzviy bog'liqligini yanada yaqqol namoyon qilmoqda. Og'iz bo'shlig'i murakkab mikroekotizim bo'lib, undagi muvozanatning buzilishi nafaqat lokal patologiyalarni, balki butun organizmga ta'sir etuvchi tizimli jarayonlarni ham qo'zg'atishi mumkin. Xususan, periodontal kasalliklar bilan yurak-qon tomir xastaliklari, qandli diabet va ayrim nafas yo'li infeksiyalari o'rtasida kuzatiladigan bog'liqlik ilmiy doiralarda alohida e'tibor qozonmoqda. Shu nuqtai nazardan, og'iz gigienasiga oddiy kundalik odat sifatida emas, balki profilaktik tibbiyotning muhim bo'g'ini sifatida yondashish zarurati ortib bormoqda.

ASOSIY QISM

Og'iz bo'shlig'i inson organizmining murakkab biologik tizimlaridan biri bo'lib, u nafaqat ovqat hazm qilishning boshlang'ich bosqichi, balki immun, metabolik va kardiovaskulyar jarayonlar bilan bevosita bog'langan muhim funksional hududdir. So'nggi o'n yilliklarda tibbiyot fanida amalga oshirilgan izlanishlar og'iz bo'shlig'idagi mikrobiologik muvozanatning buzilishi ko'plab tizimli kasalliklarning rivojlanishida asosiy omillardan biriga aylanishi mumkinligini ko'rsatmoqda. Shu sababli, og'iz gigienasi endilikda faqat estetik yoki stomatologik masala sifatida emas, balki umumiy salomatlikni saqlashning strategik tarkibiy qismi sifatida baholanishi lozim.

Og'iz bo'shlig'ida minglab mikroorganizmlar – bakteriyalar, zamburug'lar, viruslar va protozoalar – o'zaro murakkab muvozanatlashgan ekotizim hosil qiladi. Ushbu mikrobiota sog'lom sharoitda organizmga zarar keltirmaydi, aksincha, himoya funksiyasini bajaradi: patogen mikroblarning ko'payishini cheklaydi, tutilgan oziq qoldiqlarini parchalashda yordam beradi va mahalliy immunitetni qo'llab-quvvatlaydi. Ammo gigienik amaliyotlarning sustligi tufayli ushbu muvozanat buzilganda, og'iz bo'shlig'idagi patogen bakteriyalar tez sur'atlarda ko'payib, yallig'lanish jarayonlarini kuchaytiradi. Aynan shu yallig'lanish mediatorlari va patogen mikroorganizmlar qon oqimi orqali boshqa organlarga ko'chib, tizimli kasalliklarning rivojiga hissada qo'shadi. Tadqiqotlarda aniqlanishicha, periodontal yallig'lanishdan kelib chiqadigan



sitokinlar – ayniqsa interleykin-6 (IL-6), tumor nekroz omili alfa (TNF- α) va C-reaktiv oqsil (CRP) - organizmda surunkali past darajadagi yallig'lanishni yuzaga keltirib, ateroskleroz, insulin rezistentligi va nafas yo'llari kasalliklarining rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Bu holat og'iz mikrobiotasi va umumiy sog'liq o'rtasidagi murakkab “o'zaro ta'sir tarmog'i”ni ko'rsatadi.

Kardiovaskulyar kasalliklar butun dunyoda o'limning eng yuqori sabablaridan biri bo'lib, ularning rivojlanish mexanizmlarida surunkali yallig'lanishning o'рни alohida ta'kidlanadi. Periodontal kasalliklarda kuzatiladigan doimiy yallig'lanish jarayonlari organizmdagi umumiy yallig'lanish yukini oshirib, aterosklerotik blyashkalar shakllanishini tezlashtirishi mumkin. Ilmiy manbalarda periodontal kasalliklarga chalingan odamlarda miokard infarkti, insult va periferik qon tomir kasalliklari xavfi oshishi qayd etilgan. Og'iz bo'shlig'idagi patogen bakteriyalarning qon aylanish tizimiga kirib borishi ularning endotelial hujayralarga yopishib, tomirlarning ichki qatlamida yallig'lanish jarayonlarini boshlashiga olib keladi. Natijada tomirlar torayadi, qon aylanishi buziladi va tromb hosil bo'lish ehtimoli ortadi. Bu mexanizm periodontal sog'liqning yurak salomatligi bilan mustahkam bog'liqligini tasdiqlaydi.

Metabolik sindrom, qandli diabet va insulin rezistentligi zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan muammolardan bo'lib, ularning aksariyati surunkali yallig'lanish bilan bog'liq. Diabetga chalingan odamlarda periodontal kasalliklar ikki baravar ko'proq uchraydi aniqlangan, bu esa ushbu ikki kasallik o'rtasidagi ikki tomonlama bog'liqlikni ko'rsatadi. Diabetda glyukoza miqdorining yuqoriligi tufayli to'qimalar yallig'lanishga moyil bo'ladi, natijada periodontal yallig'lanish kuchayadi. Shu bilan birga, periodontal infeksiya organizmda insulin rezistentligini yanada kuchaytiruvchi sitokinlar ishlab chiqarilishiga sabab bo'ladi. Bu jarayon “yomon doira”ni hosil qilib, ikkala kasallikning ham og'irlashuviga olib keladi. Og'iz gigienasi qoidalariga rioya qilish esa bu doirani uzishda muhim omil sifatida ko'riladi.

Nafas yo'llari kasalliklari, ayniqsa yuqumli pnevmoniya va surunkali obstruktiv o'pka kasalligi, ko'pincha yuqori nafas yo'llaridagi mikroblarning pastki yo'llarga tushishi natijasida yuzaga keladi. Og'iz bo'shlig'ida mikrobiologik muvozanatning buzilishi bu xavfni yanada oshiradi. Ayniqsa, yoshi katta insonlarda yoki immuniteti zaif odamlarda og'iz gigienasiga e'tibor yetishmasligi respirator kasalliklarning rivojlanish ehtimolini sezilarli darajada kuchaytiradi. Periodontal bakteriyalar aspiratsiya orqali o'pkaga tushib, nafas yo'llarining epiteliy qatlamini shikastlaydi va organizmning himoya tizimini zaiflashtiradi. Shu bois, klinik tadqiqotlarda yotib



davolanayotgan bemorlarda muntazam og‘iz gigienasi protseduralari pnevmoniya xavfini kamaytirishi kuzatilgan.

Og‘iz bo‘shlig‘i immunitetning birinchi himoya chizig‘i hisoblanadi. Bu hududda joylashgan limfoid to‘qimalar antigenlarni aniqlash, ularni neytrallashtirish va immun javobni shakllantirishga mas’uldir. Gigienaning sustligi sababli patogen bakteriyalarning ko‘payishi mahalliy immunitetni charchatadi, natijada himoya tizimi ortiqcha yuklanish ostida qoladi. Bu esa butun organizmda immun javobning izdan chiqishiga, hatto allergik yoki autoimmun reaksiyalarning kuchayishiga sabab bo‘lishi mumkin. Bundan tashqari, klinik ma’lumotlarga ko‘ra, og‘iz bo‘shlig‘idagi yallig‘lanish jarayonlari immunitetning samaradorligiga bevosita ta’sir etib, yuqumli kasalliklarga chidamlilikni pasaytiradi. Shu sababli, og‘iz gigienasi qoidalariga qat’iy amal qilish immunitetni mustahkamlashda oddiy, ammo juda muhim amaliyot sanaladi.

Homiladorlik davrida ayollarning gormonal fonida sezilarli o‘zgarishlar yuz beradi, bu esa periodontal to‘qimalarning yallig‘lanishga nisbatan sezuvchanligini oshiradi. Tadqiqotlarga ko‘ra, yallig‘langan periodontal to‘qimalar homilada past vazn, muddatidan oldin tug‘ilish yoki preeklampsiya xavfini oshirishi mumkin. Buning sababi – yallig‘lanish mediatorlarining qon oqimi orqali platsentaga ta’sir ko‘rsatishi va intrauterin rivojlanishni izdan chiqarishi. Shu sababli, homilador ayollar uchun og‘iz gigienasiga e’tibor ikki karra muhimdir. Profilaktik stomatologik ko‘riklar, muntazam tozalash amaliyotlari va individual gigiena vositalaridan to‘g‘ri foydalanish maternal salomatlikni qo‘llab-quvvatlaydi.

Og‘iz gigienasi nafaqat fiziologik jarayonlarga, balki psixologik va ijtimoiy holatlarga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Yomon og‘iz hidi, karies yoki tish yo‘qotilishi shaxsning o‘ziga bo‘lgan ishonchini pasaytirib, ijtimoiy faolligini cheklashi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, stomatologik muammolari mavjud bo‘lgan odamlarda stress darajasi yuqori bo‘ladi, bu esa immunitetning susayishiga ham olib keladi. Demak, og‘iz gigienasi psixologik farovonlikni ham ta’minlovchi muhim omildir.

Zamonaviy tibbiyotda profilaktika tamoyili birinchi o‘rinda turadi. Og‘iz gigienasi shu jihatdan eng arzon, eng qulay va eng samarali profilaktika choralaridan biri sifatida qaraladi. Muntazam tish yuvish, ipdan foydalanish, og‘iz chayish vositalari, shuningdek, professional gigiyenik tozalash protseduralari ko‘plab kasalliklarning kelib chiqish xavfini kamaytiradi. Ko‘plab mamlakatlarda sog‘liqni saqlash tizimi profilaktik stomatologiyani umumiy tibbiyot bilan yanada integratsiya qilish bo‘yicha strategiyalar ishlab



chiqmoqda. Bu jarayon nafaqat stomatologik, balki tizimli kasalliklarning ham oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi.

XULOSA

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, og'iz gigienasi va umumiy sog'liq o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik ancha chuqur va ko'p qirrali ekanini ko'rsatadi. Og'iz bo'shlig'i mikrobiotasining barqarorligi nafaqat lokal yallig'lanishning oldini oladi, balki yurak-qon tomir tizimi, metabolik jarayonlar, respirator salomatlik va immun muvozanatning izchil ishlashida ham muhim rol o'ynaydi. Periodontal kasalliklarning ateroskleroz, diabet yoki nafas yo'li infeksiyalari bilan bog'liqligi og'iz gigienasiga beparvo munosabatning uzoq muddatli oqibatlarini jiddiy bo'lishi mumkinligini tasdiqlaydi. Shuningdek, homiladorlik davrida yallig'lanish jarayonlarining kuchayishi yoki psixologik farovonlikning pasayishi kabi omillar og'iz salomatligi ta'sirining yana bir qancha yangi o'lchamlarini ochib beradi. Shu nuqtai nazardan, og'iz gigienasini yaxshilashga qaratilgan oddiy kundalik amaliyotlarning o'zi ham tizimli kasalliklar xavfini kamaytirishda samarali profilaktik mexanizm bo'la oladi. Sog'liqni saqlash tizimida stomatologik xizmatlarni umumiy tibbiyot bilan integratsiyalash esa kasalliklarning oldini olishda yanada kengroq imkoniyatlar yaratadi. Demak, og'iz gigienasi shaxsiy parvarishning cheklangan elementi emas, balki organizmning barcha funksional tizimlariga ta'sir ko'rsatuvchi strategik sog'liq omilidir. Ushbu holat jamiyatda gigienik madaniyatni kuchaytirish va profilaktik stomatologiya tamoyillarini ommalashtirishning dolzarbligini yanada oshiradi.

ADABIYOTLAR:

1. Kinane, D.F., Stathopoulou, P.G., Papapanou, P.N. Periodontal Diseases. Nature Reviews Disease Primers, 2017. <https://doi.org/10.1038/nrdp.2017.38>
2. Clark J.W., Cheraskin E, Ringsdorf W.M.Jr. An ecologic study of oral hygiene. J Periodontol. 1969; 40: 476-480. <https://aap.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1902/jop.1969.40.8.476>
3. Passanezi E, Passanezi Sant'Ana AC. Role of occlusion in periodontal disease. Periodontol 2000. 2019; 79: 129-150. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/prd.12251>
4. G'ulomova S.N., Gadayev A.M. (2023). Dental malocclusion and prevalence of dental malocclusions in different geographical areas. Proceedings of Scientific Conference on Multidisciplinary Studies, 2(12), 253-259. <https://econferenceseries.com/index.php/scms/article/view/3183>

