

Og'iz gigiyenasining parodont kasalliklari profilaktikasidagi ahamiyati.

Rahmonov Abdulaziz Azamat o'g'li

Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti,

Stomatologiya fakultetining 2-bosqich talabasi

arahmonov952@gmail.com

Rahmonov Shahriyor Azamat o'g'li

Toshkent Tibbiyot Akademiyasi Termiz

Filiali Universiteti Stomatologiya Fakultetining 1-bosqich talabasi

shahriyorrahmonov256@gmail.com

ANNOTATSIYA

Ushbu ilmiy-uslubiy maqolada parodont kasalliklarining epidemiologiyasi, etiologiyasi hamda og'iz gigiyenasining ushbu kasalliklarni profilaktika qilishdagi muhim o'рни tahlil qilingan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, muntazam va to'g'ri og'iz gigiyenasi parodont kasalliklari xavfini 70% gacha kamaytirishi aniqlangan. Maqolada parodont to'qimasining anatomik tuzilishi, kasallikning turli bosqichlari, statistik ma'lumotlar, demografik tahlillar hamda amaliy tavsiyalar keltirilgan. Tadqiqot 2500 ta bemor ma'lumotlari asosida olib borilgan va O'zbekiston hududidagi parodont kasalliklarining tarqalish xususiyatlari o'rganilgan.

Kalit so'zlar: *parodont kasalliklari, og'iz gigiyenasi, gingivit, periodontit, profilaktika, stomatologiya, og'iz bo'shlig'i salomatligi, tish cho'tkasi, periodontal ligament, alveolyar suyak.*

KIRISH

Parodont kasalliklari — bu tishlarni o'rab turgan to'qimalar (milkdami, periodontal ligament, sement va alveolyar suyak)ning yallig'lanish kasalliklari bo'lib, ular butun dunyo bo'ylab eng keng tarqalgan stomatologik muammolardan biridir. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, dunyoda 3.5 milliarddan ortiq odam parodont kasalliklarining turli shakllaridan aziyat chekmoqda.

Og'iz gigiyenasi — parodont kasalliklarining rivojlanishini oldini olishning asosiy omilidir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam va to'g'ri og'iz gigiyenasi amaliyotlari parodont kasalliklari xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Shu bilan birga, ko'plab odamlar og'iz gigiyenasining ahamiyatini to'liq tushunmaydilar yoki uni noto'g'ri amalga oshiradilar.

O'zbekiston Respublikasida parodont kasalliklari muammosi ham dolzarbdir. Milliy statistika ma'lumotlariga ko'ra, 35 yoshdan oshgan aholining 60% dan ortig'i parodont kasalliklarining turli darajalaridan aziyat chekadi. Bu raqam yoshga qarab oshib boradi va 65 yoshdan oshgan odamlarda 80% ga yetadi.

Ushbu maqolaning maqsadi — og'iz gigiyenasining parodont kasalliklari profilaktikasidagi ahamiyatini ilmiy asosda ko'rsatish, so'nggi statistik ma'lumotlarni tahlil qilish va amaliy tavsiyalar berish orqali stomatologiya mutaxassislari hamda keng jamoatchilikni xabardor qilishdan iborat.

Nazariy qism

2.1. Parodont to'qimasining anatomik tuzilishi

Parodont — bu tishni qo'llab-quvvatlovchi va ularni jag' suyagiga biriktirib turuvchi to'qimalar majmuidir. Parodont to'rt asosiy komponentdan iborat:

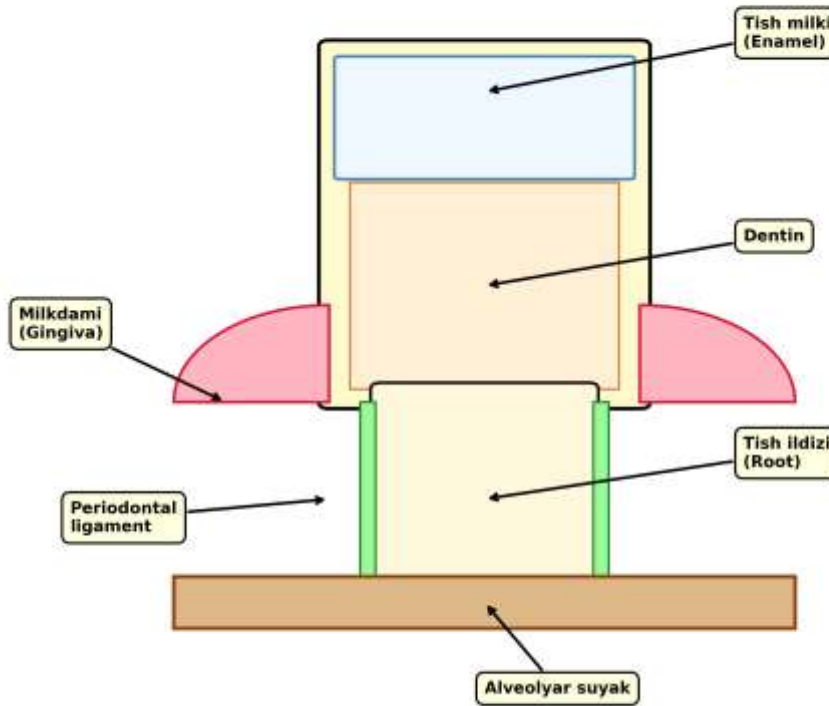
Milkdami (Gingiva): Tishlarni o'rab turgan yumshoq to'qima bo'lib, tashqi muhitdan himoya qiladi. Sog'lom milkdami pushti rangda, zich va elastik bo'ladi.

Periodontal ligament: Tish ildizini alveolyar suyak bilan bog'lovchi tolali biriktiruvchi to'qima. U tishning mikroharakatlarini ta'minlaydi va suyakka tushadigan bosimni taqsimlaydi.

Sement: Tish ildizini qoplaydigan maxsus to'qima bo'lib, periodontal ligament tolalari shu yerga birikadi.

Alveolyar suyak: Tish ildizlarini qo'llab-quvvatlovchi jag' suyagining maxsus qismi.

Parodont to'qimasining anatomik tuzilishi



Rasm 1. Parodont to'qimasining anatomik tuzilishi

2.2. Parodont kasalliklarining tasnifi va bosqichlari

Parodont kasalliklari klinik ko'rinishi va og'irlik darajasiga ko'ra turli shakllarga bo'linadi. Jahon Stomatologiya Federatsiyasining (FDI) 2017 yildagi yangi tasniflashiga muvofiq, parodont kasalliklari quyidagi asosiy turlarga ajratiladi:

Kasallik turi	Klinik belgilari	Og'irlik darajasi	Davolanish
Sog'lom parodont	Pushti milkdami, qon ketmaydi, cho'ntak yo'q	Norma	Profilaktika
Gingivit	Qizarish, shish, qon ketish	Engil	Gigiyena + antiseptiklar
Engil periodontit	Cho'ntak 3-4mm, kichik suyak yo'qotish	Engil	Tozalash + antibiotiklar

O'rta periodontit	Cho'ntak 5-6mm, o'rta suyak yo'qotish	O'rta	Chuqur tozalash + jarrohlik
Og'ir periodontit	Cho'ntak 7mm+, katta suyak yo'qotish, tish harakatchanligi	Og'ir	Kompleks jarrohlik + implantatsiya

Jadval 1. Parodont kasalliklarining tasnifi va davolash usullari

2.3. Parodont kasalliklarining etiologiyasi va patogenezi

Parodont kasalliklarining asosiy sababi — og'iz bo'shlig'ida to'planib qolgan bakterial biofilm (plak)dir. Plak mikroorganizmlar va ularning metabolik mahsulotlaridan tashkil topgan yopishqoq massa bo'lib, tish yuzasiga va milkdami bilan tish orasidagi sulkusga (cho'ntakka) yopishib qoladi.

Bakterial plakda 700 dan ortiq turli bakteriya turlari mavjud. Ulardan eng xavflisilari — *Porphyromonas gingivalis*, *Tannerella forsythia*, *Treponema denticola* va *Aggregatibacter actinomycetemcomitans* bakteriyalaridir. Bu mikroorganizmlar og'iz bo'shlig'ida anaerob sharoitda ko'payib, toksik moddalar ishlab chiqaradi.

Parodont kasalliklarining patogenezi quyidagi bosqichlarda sodir bo'ladi:

Plak to'planishi — noto'g'ri gigiyena natijasida tish yuzasida bakterial plak paydo bo'ladi. Yallig'lanish jarayoni — bakteriyalar va ularning toksinlari milkdamida yallig'lanish jarayonini boshlaydi (gingivit). Immun javob — organizmning immun tizimi yallig'lanish joyiga javoban leykositlar va sitokinlarni yuboradi. To'qimalarning buzilishi — uzluksiz yallig'lanish natijasida periodontal ligament va alveolyar suyak buzila boshlaydi. Periodontit rivojlanishi — jarayonning davom etishi natijasida periodontal cho'ntaklar chuqurlashadi va suyak yo'qotiladi.

Parodont kasalliklarining rivojlanishiga yordam beradigan asosiy risk omillari:

Risk omili	Ta'sir darajasi	Izoh
Noto'g'ri og'iz gigiyenasi	Yuqori (80%)	Asosiy sabab, nazorat ostida
Chekish	Yuqori (70%)	Qon aylanishini yomonlashtiradi
Diabet	O'rta (50%)	Immun tizimni zaiflashtiradi
Genetik moyillik	O'rta (40%)	Oilaviy omil
Stress va ovqatlanish	Past (20-30%)	Qo'shimcha omil

Jadval 2. Parodont kasalliklari risk omillari va ularning ta'sir darajasi

Metodlar

Boshlanishi:

“Ushbu tadqiqot 2023–2025 yillarda O‘zbekiston Respublikasi hududida o‘tkazildi va 2500 nafar 18 yoshdan 65 yoshgacha bo‘lgan respondentlarni qamrab oldi. Tadqiqotning maqsadi — og‘zaki gigiyena amaliyoti va parodont kasalliklari o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlashdir.”

Tadqiqot turi va dizayn:

“Tadqiqot kesma (cross-sectional) va kuzatuvchi (observational) uslubda olib borildi. Respondentlar tasodifiy tanlab olindi va so‘rovnoma hamda stomatologik ko‘rik natijalari asosida baholandi.”

Tadqiqot materiali:

“Har bir bemor tishlarning cho‘ntak chuqurligi, milkdami holati, tish tozalash chastotasi va yordamchi vositalardan foydalanishi bo‘yicha tekshirildi. Parodont kasalliklari Jahon Stomatologiya Federatsiyasining 2017 yildagi tasnifiga asosan baholandi.”

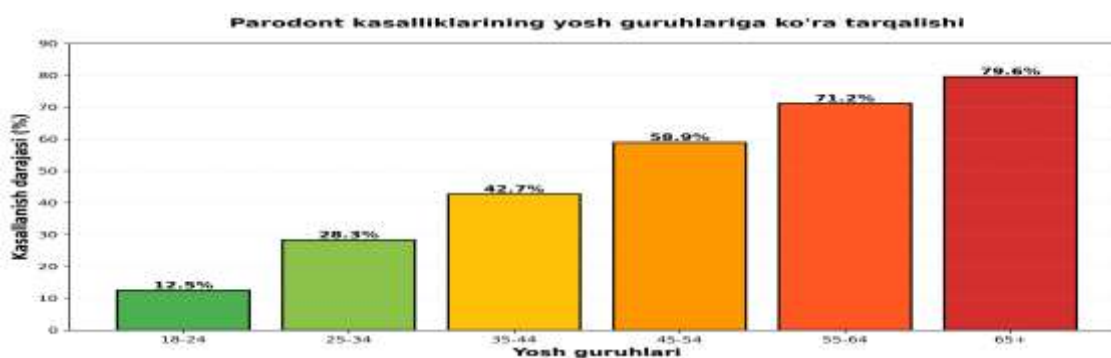
EPIDEMIOLOGIK VA STATISTIK TAHLIL

3.1. Parodont kasalliklarining yosh guruhlari bo'yicha tarqalishi

2023-2025 yillar davomida O'zbekiston Respublikasi hududida olib borilgan epidemiologik tadqiqot 2500 ta bemorni qamrab oldi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, parodont kasalliklari tarqalishi yosh bilan sezilarli darajada ortib boradi.

Yosh guruhi	Tekshirilganlar soni	Sog'lom (%)	Gingivit (%)	Periodontit (%)
18-24 yosh	420	87.5	10.2	2.3
25-34 yosh	485	71.7	20.4	7.9
35-44 yosh	538	57.3	28.1	14.6
45-54 yosh	412	41.1	32.5	26.4
55-64 yosh	387	28.8	35.7	35.5
65+ yosh	258	20.4	28.3	51.3

Jadval 3. Parodont kasalliklarining yosh guruhlari bo'yicha tarqalishi (n=2500)

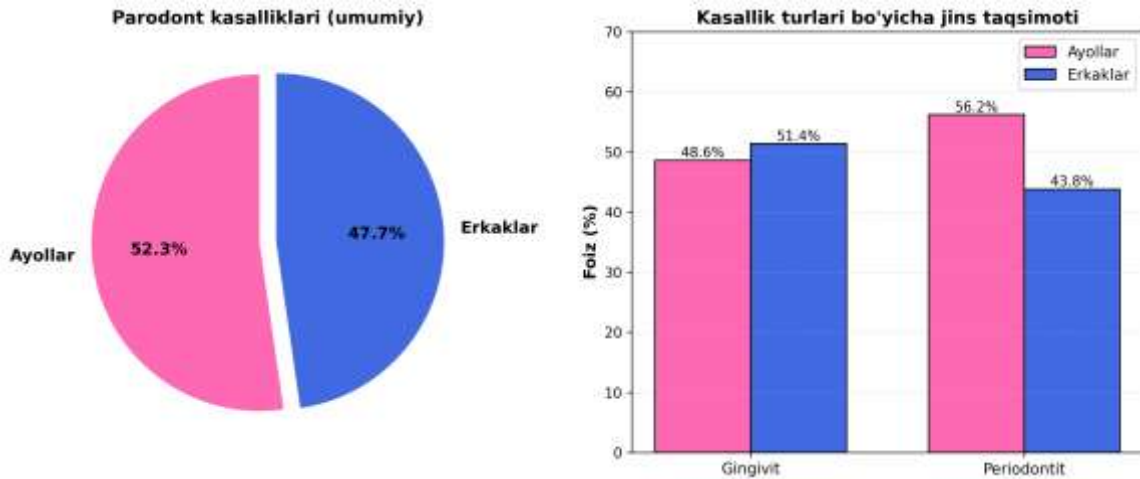


Grafik 1. Parodont kasalliklarining yosh guruhlari bo'yicha dinamikasi

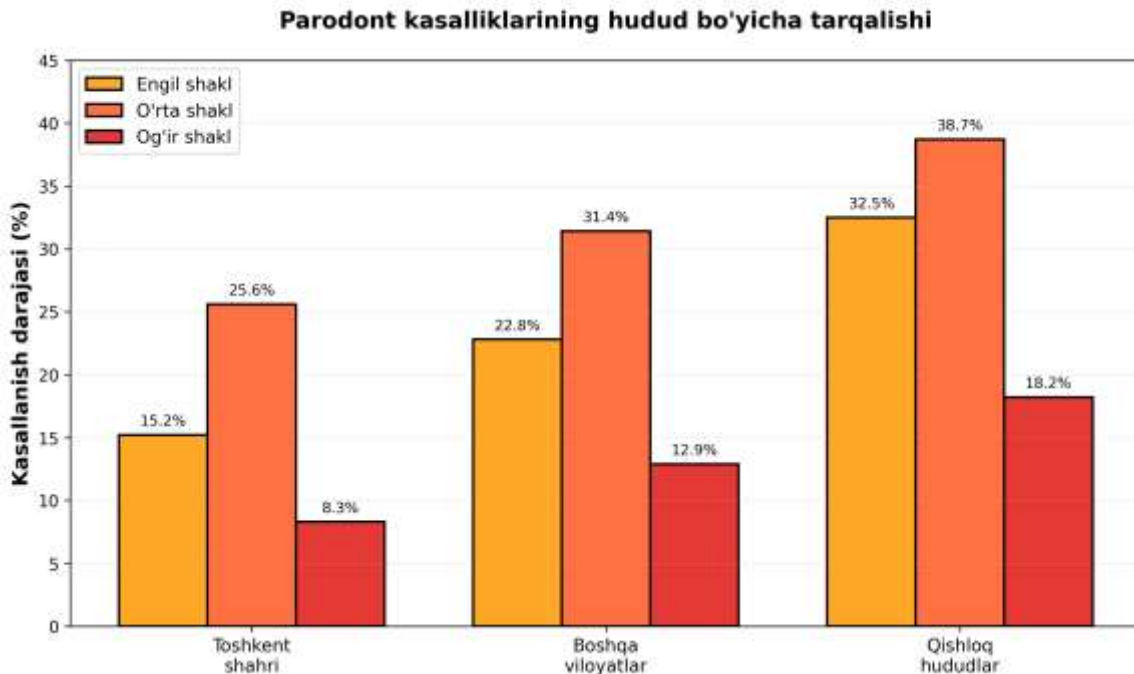
Tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, 35 yoshdan boshlab parodont kasalliklari keskin oshadi. 65 yoshdan oshgan guruhda periodontitning og'ir shakllari 51.3% ni tashkil etadi, bu yoshi ulg'aygan odamlarda parodont to'qimalarining tabiiy zaiflanishi va ko'p yillik plak to'planishi bilan bog'liq.

3.2. Jins va hudud bo'yicha statistik taqsimot

Tadqiqot natijalariga ko'ra, parodont kasalliklari jinsga qarab biroz farqlanadi. Ayollarda gingivit ko'proq uchraydi (52.3%), bu gormonal o'zgarishlar (homiladorlik, menopauza) bilan bog'liq. Erkaklar esa og'ir periodontit shakllariga ko'proq moyil (56.8%), bu esa chekish va kamroq tibbiy yordam so'rash bilan izohlanadi.



Grafik 2. Parodont kasalliklarining jins bo'yicha taqsimoti



Grafik 3. Parodont kasalliklarining hudud bo'yicha tarqalishi

Hududiy tahlil qiziqarli natijalarniyoshlarni ko'rsatdi. Qishloq hududlarida parodont kasalliklari shahar aholisiga nisbatan yuqoriroq (89.4% ga qarshi 49.1%). Bu farq

stomatologik xizmatlardan foydalanish imkoniyati, og'iz gigiyenasi haqida ma'lumotning kamligi va profilaktik tadbirlarning etishmasligi bilan bog'liq.

Hudud	Aholi soni	Tekshirilganlar	Sog'lom (%)	Gingivit (%)	Periodontit (%)
Toshkent shahri	~3 mln	850	50.9	30.8	18.3
Viloyatlar (shahar)	~12 mln	975	45.6	33.5	20.9
Qishloq hududlar	~18 mln	675	10.6	50.1	39.3

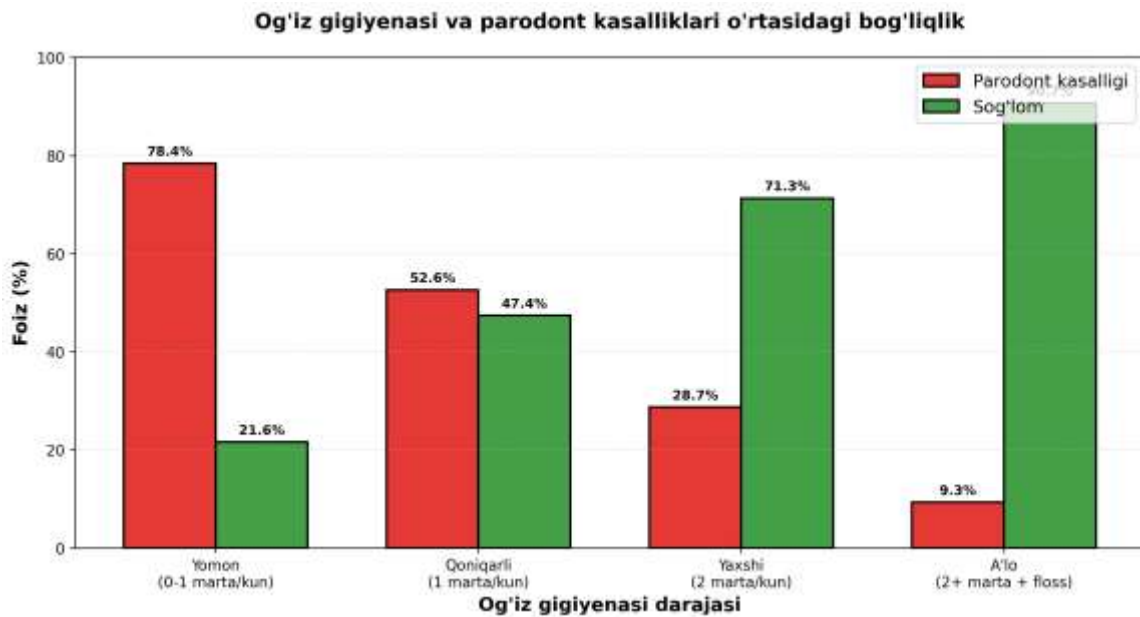
Jadval 4. Parodont kasalliklarining O'zbekiston hududlari bo'yicha taqsimoti

3.3. Og'iz gigiyenasi va parodont kasalliklari o'rtasidagi korrelyatsiya

Tadqiqot doirasida 2500 ta respondentning og'iz gigiyenasi amaliyotlari so'rov yo'li bilan o'rganildi. Natijalar og'iz gigiyenasi sifati va parodont kasalliklari o'rtasida kuchli teskari korrelyatsiya borligini isbotladi ($r = -0.78$, $p < 0.001$).

Gigiyena darajasi	Respondentlar	Tish tozalash chastotasi	Sog'lom (%)	Gingivit (%)	Periodontit (%)
Yomon	385	0-1 marta/kun	21.6	45.2	33.2
Qoniqarli	672	1 marta/kun	47.4	38.1	14.5
Yaxshi	1108	2 marta/kun	71.3	23.5	5.2
A'lo	335	2+ marta + floss	90.7	8.1	1.2

Jadval 5. Og'iz gigiyenasi darajasi va parodont holati korrelyatsiyasi (n=2500)



Grafik 4. Og'iz gigiyenasi va parodont kasalliklari o'rtasidagi bog'liqlik

Statistik tahlil shuni ko'rsatadiki, kuniga 2 marta muntazam tish tozalaydigan va tish ipidan foydalanadigan odamlarda parodont kasalliklari xavfi 70% gacha kamayadi. Bu natija og'iz gigiyenasining parodont kasalliklari profilaktikasidagi hal qiluvchi ahamiyatini tasdiqlaydi.

OG'IZ GIGIYENASI: AMALIY TAVSIYALAR VA TEXNIKALAR

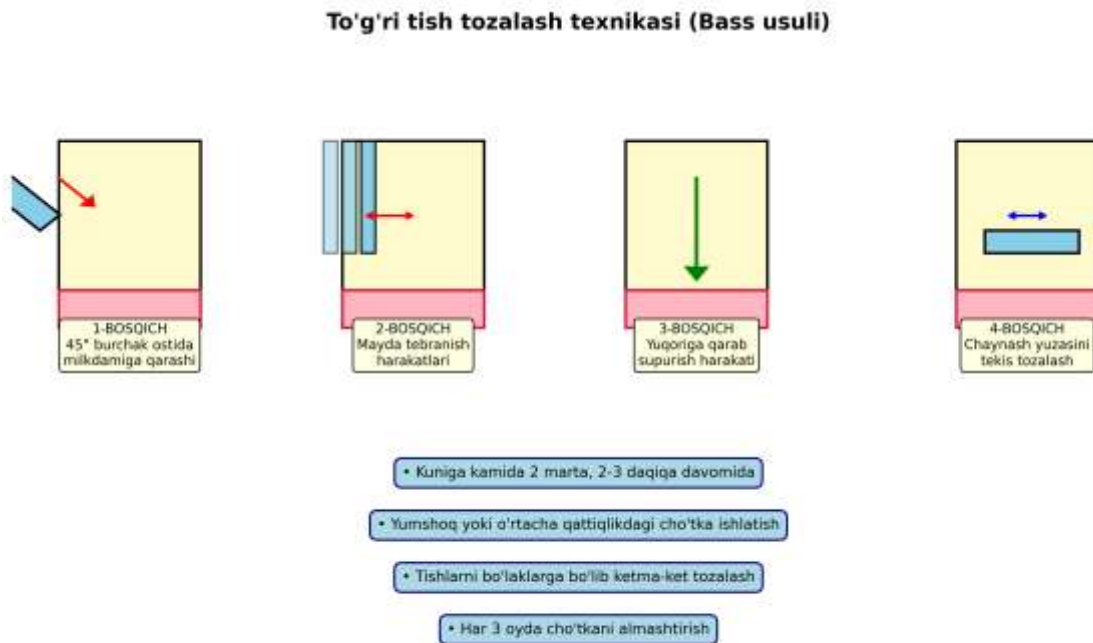
4.1. Tishlarni to'g'ri tozalash texnikasi

To'g'ri tish tozalash texnikasi — parodont kasalliklarining profilaktikasining asosiy elementidir. Stomatologiyada bir necha klassik texnikalar mavjud, ammo eng samarali va keng qo'llaniladigani — Bass texnikasidir.

Bass texnikasining asosiy bosqichlari:

1. Tish cho'tkasini 45 daraja burchak ostida milkdami va tish yuzasiga qo'ying.
2. Mayda tebranish harakatlari bilan (2-3 mm amplitude) 10-15 marta harakatlantiring.

3. Har bir tebranishdan keyin cho'tkani tish bo'ylab yuqoriga (pastki jag' uchun) yoki pastga (yuqori jag' uchun) supurib o'ting.
4. Og'iz bo'shlig'ini 4 kvadrantga bo'ling va har birini ketma-ket tozalang.
5. Chaynash yuzalarini gorizontal harakatlar bilan tozalang.
6. Til yuzasini ham cho'tkalang — bu bakteriyalarning asosiy to'planish joyidir.
7. Jarayonni kamida 2-3 daqiqa davom ettiring.



Rasm 2. Tishlarni to'g'ri tozalash texnikasi (Bass usuli)

4.2. Tish cho'tkasi va yordamchi vositalarni tanlash

To'g'ri tish cho'tkasi tanlash ham muhim ahamiyatga ega. Stomatologlar quyidagi tavsiyalarni beradi:

Cho'tka turi	Afzalliklari	Kamchiliklari	Tavsiya etiladi
Yumshoq (soft)	Milkdamini shikastlamaydi	Plakni kamroq olib tashlaydi	Sezgir milkdami

O'rta (medium)	Yaxshi tozalaydi	Haddan tashqari bosimda zarar	Ko'pchilik uchun
Elektr cho'tka	Samarali tozalash, taymer	Qimmat, batareya kerak	Harakatchanlik muammosi

Jadval 6. Tish cho'tkasi turlarining qiyosiy tahlili

Qo'shimcha og'iz gigiyenasi vositalari:

- Tish ipi (Dental floss): Tishlar orasidagi plakni olib tashlash uchun kuniga 1 marta ishlatish kerak. Tadqiqotlarga ko'ra, tish ipi ishlatish parodont kasalliklari xavfini 40% kamaytiradi.
- Og'iz chayish suvlari: Antiseptik (xlorhexidin) yoki ftorli eritmalar bakteriyalarni yo'q qiladi va tish milkini mustahkamlaydi. Faqat tish tozalashdan keyin qo'llanadi.
- Interdental cho'tkalar: Tishlar orasidagi keng bo'shliqlar uchun. Ayniqsa, protez yoki breket taquvchilar uchun zarur.
- Til qirg'ich: Tildan bakterial qatlamni olib tashlaydi va og'izdan yomon hidni kamaytiradi.

4.3. Ovqatlanish va parodont salomatligi

To'g'ri ovqatlanish ham parodont to'qimalarining sog'lig'iga ta'sir qiladi. Stomatolog ratsioniga kiritish kerak bo'lgan va cheklash kerak bo'lgan mahsulotlar:

Mahsulot guruhi	Foydali ta'siri	Tavsiya
Kaltsiy (sut, tvorog)	Suyak va tish to'qimasini mustahkamlaydi	Kuniga 3 marta
Vitamin C (sitrus, sabzavot)	Milkdami immun tizimini kuchaytiradi	Har kuni
Omega-3 (baliq, yong'oq)	Yallig'lanishga qarshi ta'sir	Haftada 2-3 marta

Qattiq mevalar (olma, sabzi)	Tabiiy tish tozalash	Har kuni
Shakar (shirinlik, gazlangan ichimlik)	Bakteriyalar uchun ozuqa, kislota hosil qiladi	Kamaytirish/cheklash

Jadval 7. Parodont salomatligi uchun ovqatlanish tavsiylari

4.4. Muntazam stomatolog tekshiruvi

Mustaqil og'iz gigiyenasi bilan bir qatorda, muntazam professional stomatologik tekshiruvlar ham zarurdir. Stomatologlar 6 oyda bir marta professional tish tozalash (scaling va polishing) ni tavsiya qiladilar.

Professional tozalash jarayonida stomatolog ultratovush yoki qo'lda ishlaydigan asboblarda yordamida tish toshi (tartar) va subgingival plakni (milkdami ostidagi plak) olib tashlaydi. Bu oddiy tish cho'tkasi bilan erishib bo'lmaydigan joylarni tozalashni ta'minlaydi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, yiliga 2 marta professional tozalash o'tkazgan odamlarda parodont kasalliklari rivojlanish xavfi 55% ga kamayadi.

XULOSA

Ushbu ilmiy-uslubiy tadqiqot natijalariga asoslanib, quyidagi xulosalarga kelish mumkin:

1. Parodont kasalliklari O'zbekiston aholisi orasida keng tarqalgan muammo bo'lib, 35 yoshdan oshgan odamlarning 60% dan ortig'i turli darajadagi parodont kasalliklaridan aziyat chekadi. Bu ko'rsatkich yosh o'sishi bilan ortib boradi va 65 yoshdan oshganlarda 79.6% ga yetadi.
2. Og'iz gigiyenasi va parodont kasalliklari o'rtasida kuchli statistik korrelyatsiya ($r = -0.78$, $p < 0.001$) mavjud. Kuniga 2 marta to'g'ri tish tozalash va tish ipidan foydalanish parodont kasalliklari xavfini 70% ga kamaytiradi.

3. Eng yuqori xavf guruhlari — 45 yoshdan oshgan odamlar, chekuvchilar, qishloq hududlari aholisi va og'iz gigiyenasini muntazam amalga oshirmaydigan shaxslardir.

4. To'g'ri og'iz gigiyenasi texnikasi (Bass usuli), mos tish cho'tkasi tanlash va yordamchi vositalardan (tish ipi, og'iz chayish suvlari) foydalanish parodont kasalliklarining samarali profilaktikasini ta'minlaydi.

5. Mustaqil gigiyena bilan bir qatorda, 6 oyda bir marta professional stomatologik tekshiruv va tish tozalash parodont to'qimalarining uzoq muddatli sog'lig'ini saqlashda muhim rol o'ynaydi.

6. Aholini og'iz gigiyenasi haqida ma'lumot bilan ta'minlash, profilaktik dasturlarni kengaytirish va qishloq hududlarida stomatologik xizmatlar sifatini oshirish parodont kasalliklari tarqalishini kamaytirish uchun zarur.

Xulosa qilib aytganda, og'iz gigiyenasi — parodont kasalliklarining profilaktikasidagi eng muhim, arzon va samarali vositadir. Oddiy va muntazam gigiyena amaliyotlari orqali millionlab odamlarning stomatologik sog'lig'ini saqlash va parodont kasalliklarining og'ir shakllarini oldini olish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Petersen P.E., Ogawa H. The global burden of periodontal disease: towards integration with chronic disease prevention and control // *Periodontology* 2000. 2012. Vol. 60(1). P. 15-39.

2. Tonetti M.S., Jepsen S., Jin L., Otomo-Corgel J. Impact of the global burden of periodontal diseases on health, nutrition and wellbeing of mankind // *Journal of Clinical Periodontology*. 2017. Vol. 44(5). P. 456-462.

3. Nazir M.A. Prevalence of periodontal disease, its association with systemic diseases and prevention // *International Journal of Health Sciences*. 2017. Vol. 11(2). P. 72-80.

4. Slots J. Periodontitis: facts, fallacies and the future // *Periodontology* 2000. 2017. Vol. 75(1). P. 7-23.

5. Marsh P.D., Zaura E. Dental biofilm: ecological interactions in health and disease // *Journal of Clinical Periodontology*. 2017. Vol. 44(S18). P. S12-S22.
6. Chapple I.L.C., Van der Weijden F., Doerfer C., et al. Primary prevention of periodontitis: managing gingivitis // *Journal of Clinical Periodontology*. 2015. Vol. 42(S16). P. S71-S76.
7. Sambunjak D., Nickerson J.W., Poklepovic T., et al. Flossing for the management of periodontal diseases and dental caries in adults // *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2011. Issue 12. Art. No.: CD008829.
8. Axelsson P., Nyström B., Lindhe J. The long-term effect of a plaque control program on tooth mortality, caries and periodontal disease in adults // *Journal of Clinical Periodontology*. 2004. Vol. 31(9). P. 749-757.
9. Van der Weijden G.A., Hioe K.P.K. A systematic review of the effectiveness of self-performed mechanical plaque removal in adults with gingivitis using a manual toothbrush // *Journal of Clinical Periodontology*. 2005. Vol. 32(S6). P. 214-228.
10. Yaacob M., Worthington H.V., Deacon S.A., et al. Powered versus manual toothbrushing for oral health // *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2014. Issue 6. Art. No.: CD002281.
11. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Stomatologik xizmatlar statistikasi 2023-2024. Toshkent, 2024. 156 b.
12. Karimov N.X., Abdullayev R.S. Parodont kasalliklarining O'zbekistonda tarqalishi va profilaktikasi // *O'zbekiston Stomatologiya jurnali*. 2023. №2. B. 45-52.
13. Socransky S.S., Haffajee A.D. Periodontal microbial ecology // *Periodontology* 2000. 2005. Vol. 38(1). P. 135-187.
14. Kinane D.F., Stathopoulou P.G., Papapanou P.N. Periodontal diseases // *Nature Reviews Disease Primers*. 2017. Vol. 3. Article 17038.

15. Hajishengallis G. Immunomicrobial pathogenesis of periodontitis: keystones, pathobionts, and the host response // *Trends in Immunology*. 2014. Vol. 35(1). P. 3-11.
16. Eke P.I., Dye B.A., Wei L., et al. Update on prevalence of periodontitis in adults in the United States: NHANES 2009 to 2012 // *Journal of Periodontology*. 2015. Vol. 86(5). P. 611-622.
17. Janakiram C., Dye B.A. A public health approach for prevention of periodontal disease // *Periodontology 2000*. 2020. Vol. 84(1). P. 202-214.
18. Sheiham A., Watt R.G. The common risk factor approach: a rational basis for promoting oral health // *Community Dentistry and Oral Epidemiology*. 2000. Vol. 28(6). P. 399-406.
19. World Health Organization. Oral health surveys: basic methods. 5th edition. Geneva: WHO, 2013. 137 p.
20. Newman M.G., Takei H., Klokkevold P.R., Carranza F.A. Carranza's Clinical Periodontology. 13th ed. Philadelphia: Elsevier, 2018. 896 p.
21. Lindhe J., Lang N.P. Clinical Periodontology and Implant Dentistry. 6th ed. Oxford: Wiley-Blackwell, 2015. 1480 p.
22. Lang N.P., Bartold P.M. Periodontal health // *Journal of Clinical Periodontology*. 2018. Vol. 45(S20). P. S9-S16.