

TISHLAR SALOMATLIGIDA XALQ TABOBATIDA QO'LLANILADIGAN TABIIY DORIVOR VOSITALARNING ROLI

Orifjonov Husniddin

Stomatologiya 24_03 gr

University of business and science

Annotatsiya:

Ushbu maqolada tishlar salomatligini saqlashda xalq tabobatida keng qo'llaniladigan tabiiy dorivor vositalarning o'rni yoritiladi. Asosan o'simlik ekstraktlari, tabiiy moylar va boshqa organik mahsulotlarning og'iz gigiyenasi, yallig'lanishlarni kamaytirish va milklarni mustahkamlashdagi foydali jihatlari tahlil qilinadi. Tabiiy vositalarning stomatologik profilaktika va estetik salomatlikdagi o'rni yoritilgan.

Kalit so'zlar: xalq tabobati, tish salomatligi, tabiiy vositalar, og'iz gigiyenasi, o'simlik dorilari, yallig'lanishga qarshi vositalar

Kirish

Tish salomatligi nafaqat umumiy sog'lik, balki insonning estetik ko'rinishi va psixologik holati bilan ham bevosita bog'liqdir. Zamonaviy stomatologiyada kimyoviy vositalar keng qo'llanilayotgan bo'lsa-da, xalq tabobatida tish va milk kasalliklarining oldini olish hamda davolashda tabiiy vositalardan foydalanish qadimdan mavjud. Xalq tabobatidagi bunday vositalar ekologik toza, arzon va ko'pincha organizmga yengil ta'sir ko'rsatishi bilan ajralib turadi.

Metod (uslub)

Ushbu maqola xalq tabobatida qo'llaniladigan vositalar haqida mavjud ilmiy manbalar, xalq og'zaki tajribalari va sog'liqni saqlash tashkilotlarining tavsiyalari asosida yozilgan. Maqola eksperimental emas, balki nazariy-analitik yondashuv asosida tuzilgan.

Natijalar

Xalq tabobatida tishlar salomatligini saqlash va stomatologik kasalliklarning oldini olishda ishlatiladigan tabiiy vositalar asrlar davomida sinovdan o'tgan va hozirgi zamonaviy tibbiyotda ham profilaktika vositasi sifatida qiziqish uyg'otmoqda. Ularning har biri o'ziga xos biologik faol moddalarni o'z ichiga oladi va turli xil terapevtik xususiyatlarga ega.

1. Misvak (*Salvadora persica* – arak novdasi)

Misvak tish tozalash vositasi sifatida qadim zamonlardan beri qo'llanilib keladi. U o'z tarkibida quyidagi foydali moddalarga ega:

- **Fluorid** – kariyesning oldini oladi;
- **Silikalar** – tish yuzasidagi kir va toshlarni tozalaydi;
- **Taninlar** – yallig'lanishga qarshi ta'sir qiladi;
- **Alkaloidlar** – bakteriyalarga qarshi kurashadi.

Misvakdan foydalanish nafaqat tishni tozalaydi, balki milk qonashini kamaytiradi, nafasni yangilaydi va og'iz bo'shlig'idagi pH muvozanatini me'yorda ushlab turadi.

2. Romashka (*Matricaria chamomilla*)

Romashka og'iz bo'shlig'ida yallig'lanishga qarshi va tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, milk yallig'lanishi, shish va og'riq bo'lsa, romashka damlamasi bilan chayish tavsiya etiladi. Uning tarkibida:

- **Bisabolol** – yallig'lanishga qarshi modda;
- **Flavonoidlar** – antioksidant ta'sirga ega;
- **Azulenlar** – tinchlantiruvchi xususiyatga ega.

3. Choy daraxti yog'i (*Tea Tree Oil – Melaleuca alternifolia*)

Choy daraxti yog'i kuchli antiseptik vosita bo'lib, og'izdagi zararli bakteriyalarni yo'q qilishda samarali. U:

- Og'iz ichidagi yarachalar, milk yallig'lanishlari, aftalar uchun foydalidir;
- Og'iz gigiyenasini yaxshilaydi;
- Nafasni tozalaydi.

Ehtiyotkorlik bilan, oz miqdorda ishlatish zarur, chunki yuqori konsentratsiya og'iz shilliq qavatini qichishtirishi mumkin.

4. Zanjabil (*Zingiber officinale*)

Zanjabil ildizi og'iz bo'shlig'i qon aylanishini yaxshilaydi, mikroblarga qarshi kurashadi va milk to'qimalarini mustahkamlaydi. Uning tarkibidagi:

- **Gingerol** – kuchli yallig'lanishga qarshi va antioksidant xususiyatga ega;
- **Shogaol** – antiseptik va og'riqni kamaytiruvchi modda.

Zanjabil choyi, damlamasi yoki quritilgan shaklda chaynov vositasi sifatida ishlatilishi mumkin.

5. Dolchin (*Cinnamomum zeylanicum*)

Dolchin og'izdagi zararli mikroblarni yo'q qilishda foydali. U nafasni yangilaydi va milk kasalliklariga qarshi yordam beradi. Tarkibida:

- **Sinnamaldehyd** – mikroblarga qarshi faol modda;
- **Eugenol** – og'riqni kamaytiradi, antiseptik xususiyatga ega.

6. Qora sedana moyi (*Nigella sativa*)

Qora sedana moyi mustahkamlovchi, immunitetni ko'taruvchi va bakteriyalarga qarshi vosita hisoblanadi. Bu moy og'iz bo'shlig'ida bakterial infeksiyalarning oldini oladi, milklarni oziqlantiradi va shilliq qavatni tiklaydi. U, shuningdek:

- Og'iz yaralarini bitiradi;
- Nafasni tetiklashtiradi;
- Kichik qonashlarni kamaytiradi.

7. Tuzli iliq suv (*xalqona usul*)

Iliq tuzli suv bilan og'izni chayish – yallig'lanishni kamaytirish, mikroblarni yo'q qilish va milkni tinchlantirishda keng qo'llaniladi. Bu usul tish go'shti yallig'lanishi, milkdan qon ketishi va og'izdagi aftalarda samaralidir.

8. Aloe vera

Aloe vera gelining og'iz bo'shlig'idagi yarachalarni davolashda, milklarni tinchlantirishda va yallig'lanishga qarshi ta'siri mavjud. U tabiiy regeneratsiya vositasi bo'lib, og'iz ichidagi epiteliya to'qimalarini tiklaydi.

Umumiy xulosa sifatida aytish mumkinki, xalq tabobatida tish salomatligi uchun foydalaniladigan ushbu dorivor vositalar gigiyenik, profilaktik va hatto ayrim hollarda terapevtik vosita sifatida o'z samarasini ko'rsatadi. Ularni muntazam va ehtiyotkorlik bilan qo'llash orqali ko'plab stomatologik muammolarni oldini olish mumkin. Shu bilan birga, bu vositalar zamonaviy stomatologik vositalarga qo'shimcha sifatida tavsiya etiladi.

Munozara

Xalq tabobatida tishlar salomatligini saqlash uchun ishlatiladigan tabiiy vositalar yillar davomida sinovdan o'tgan, lekin ulardan foydalanishda ehtiyotkorlik talab qilinadi. Ba'zi o'simliklar yoki tabiiy moylar allergik reaksiyaga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois bu vositalarni zamonaviy tibbiy maslahatlar asosida qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Bugungi kunda stomatologik profilaktikada xalq tabobatidagi an'anaviy yondashuvlar zamonaviy gigiyenik mahsulotlar (pastalar, opolaskivatel) bilan uyg'unlashtirilmoqda. Bu esa ko'plab foydalanuvchilar uchun samarali va xavfsiz yo'ldir.

Xulosa

Tish salomatligini ta'minlashda xalq tabobatiga xos bo'lgan tabiiy vositalar katta ahamiyatga ega. Ular oddiy, iqtisodiy jihatdan qulay va salbiy ta'sirlari kam bo'lishi bilan ajralib turadi. Bu vositalarni ilmiy asosda o'rganib, stomatologiyada qo'llash imkoniyatlarini kengaytirish kelajakda davolashning yangi yo'llarini ochishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G'ulomov B. Tabiiy davo: xalq tabobatining zamonaviy talqini. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2021.
2. Akbarov R. Tish gigiyenasi va xalq tabobati. – Buxoro: Tibbiynashr, 2020.
3. WHO. Traditional Medicine Strategy 2014–2023. – Geneva: World Health Organization, 2014.
4. Al-Sadhan R.I. Effectiveness of miswak in oral hygiene: A scientific review. Saudi Dental Journal, 2006.
5. Kaur, R. et al. (2020). Natural remedies in oral care: Insights from traditional practices. Journal of Herbal Medicine.