

Tish, Milk va Og'iz Kasalliklari

17
BOB

TISH VA MILKLARNI EHTIYOTLASH

Tish va milklarga yaxshi e'tibor berish muhimdir, chunki :

- Ovqatni chaynash va hazm qilish uchun tishlar sog'lom bo'lishi kerak.
- Tishlarga yaxshi e'tibor berilsa, og'riqli karies (tish chirishi) va milklar yaralanishining oldi olinishi mumkin.
- Yaxshi tozalanmasligi tufayli kasallanib, chirigan tishlar tananing boshqa organlariga salbiy ta'sir ko'rsatadigan jiddiy infeksiyalarni keltirib chiqaradi.

Milk va tishlarni sog'lom tutish

1. Shirinlikdan uzingizni tiying.

Ko'p shirinlik yeyish, (saxaroza — shakar, qand, konditer mahsulotlari) shakarli choy yoki kofe, limonad va Koka-kolaga o'xshash gazli yoki alkogolsiz ichimliklar ichish tishlarni tez kasallantiradi.

Agar siz bolalaringiz tishlari sog'lom bo'lishini xohlasangiz, **ularni bunday ichimliklarga va shirinliklarga o'rgatmang.**



Bu bola shirinliklarni yaxshi ko'radi. Hozircha uning tishlari bor, lekin bu uzoqqa bormaydi

2. Har kuni tishingizni yaxshilab tozalang.

Har qanday shirinlik yeganingizdan keyin og'zingizni hamisha yaxshilab chayqang. Bolalaringizning tishlari chiqishi bilan, ularni tozalashni boshlang. Keyinchalik, bolalarga tishlarini o'zlari tozalashni o'rgating va bu ishni doimo qilib borishlarini kuzating.



Tishni u tomondan bu tomonga qarab emas balki, rasmda ko'rsatilganidek yuqoridan pastga qarab tozalang.

Hamma tishlarning oldi, orqasi, tepalari va o'zak joylarini, ayniqsa, tish va milklarning birikkan joylarini yaxshilab tozalang.

3. Suv va ovqatlarda tabiiy fluor yetarli bo'lmaganda, ichiladigan suvga fluor qo'shish yoki uni tishning o'ziga surtish, kariesning oldini olishga yordam beradi. Ba'zi davolash maskanlarida sog'lomlashtirish ko'riklari davomida bolalarning tishlariga yilda bir yoki ikki marotaba fluor qo'yiladi. Shuningdek, ko'pgina dengiz mahsulotlari tarkibida ham katta miqdorda fluor bor. Iloji bo'lsa tarkibida fluor (**Fluorid**) bo'ladigan tish pastalaridan foydalaning.

OGOHLANTIRISH: Agar fluor kerakli miqdordan bir oz ko'proq ishlatilsa, u zaharlidir. Uni ehtiyotkorlik bilan ishlatib va bolalar ololmaydigan joylarda saqlang. Suvga qancha fluor qo'shishdan oldin, uni tarkibini aniqlash kerak. Buning uchun sanepid markazlariga murojaat qiling.

4. Kattaroq bo'lib qolgan go'daklarni sut beradigan shishadan ovqatlantirmang.

To'xtamasdan sutni so'rish natijasida, bolaning tishlari shirin qoplam bilan qoplanadi va buning oqibatida ertangi karies boshlanadi. (Yaxshisi bolani shishadan ovqatlantirmagan ma'qul, 493-betga qarang)

5. Har kuni tish oralarini tozalash uchun, tish kovlagichini ishlatib.

TISH CHO'TKASINI ISHLATISH SHART EMAS

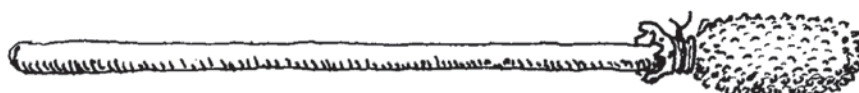
Rasmda ko'rsatilgandek, daraxtning cho'pi (misvok)dan foydalanishingiz mumkin:

Uning o'tkir uchini tish oralarini tozalash uchun ishlating.

Boshqa uchini esa, chaynang va uni tish cho'tkasi o'rnida ishlating.



Sochiqning bir bo'lagini cho'pning uchiga yoki barmog'ingizga o'rab, uni tish cho'tkasi o'rnida ishlatishingiz mumkin.



Toza sochiqning bir bo'lagi yoki bint

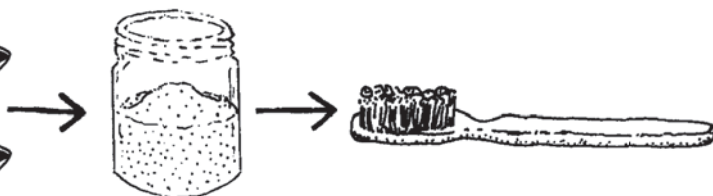
TISH PASTASINI ISHLATISH SHART EMAS

Agar suv bilan yaxshilab chayqasangiz, shuning o'zi kifoya bo'ladi. Tish va milklar yumshoq, lekin bir oz g'adir-budir narsa bilan yaxshiroq tozalanadi. Ba'zi odamlar, tishlarini tuz bilan artadilar. Siz ham tuz va ichimlik sodani teng miqdorda aralashtirib, tish poroshogi tayyorlashingiz mumkin. Poroshok cho'tkaga yaxshiroq yopishishi uchun cho'tkani unga solishdan avval ho'llang.

Tuz



Osh sodasi



AGAR TISHINGIZDA KARIES (YIRINGLAGAN KOVAK) BO'LSA...

Tishni zahalanish, abscess (yiringlanish)dan saqlash uchun, shirinliklardan o'zingizni tiying va har doim ovqatlangandan so'ng tishlaringizni tozalang. Agar imkoni bo'lsa, tishingizda karies paydo bo'lgan zahoti tish doktoriga uchrang. Agar siz o'z vaqtida borsangiz, doktor tishingizga ancha vaqtga yetadigan plomba qo'yib beradi.



Tishingizda kovak paydo bo'lganda, u qattiq og'rigunga qadar kutib o'tirmang, o'sha zahoti doktorga uchrang.

TISH OG'RIQLARI VA ABSSESSLAR

Ogrishni kamaytirish:

◆ Tishdagi kovaklarda to'planib qolgan ovqat qoldiqlarini tozalang. So'ng og'izni iliq namakob bilan kuniga bir necha mahal chayqang.

◆ Aspirin kabi og'riq qoldiruvchi dori iching.

◆ Agar tish infeksiyasi kuchli, o'tkir bo'lsa, (milk shishib, yiringlagan va limfa tugunlari kattalashgan bo'lsa), penitsillin (629-bet.), T-iseptol (641-bet.) yoki tetratsiklin tabletkalari (faqat kattalar uchun 637-betga qarang) kabi antibiotiklardan foydalaning.

Agar shish qaytmasa yoki og'riq qolmasa, tishni olib tashlash kerak bo'ladi.

Tananing boshqa organlariga infeksiya tarqalmasdan turib abscessni zudlik bilan davolang.



Tish og'rig'i, undagi kovakning infeksiyalanishi natijasida kelib chiqadi.

Abscess esa, infeksiyaning tish ildizining uchlariga yetib borib, yiring yig'ishi natijasida kelib chiqadi.

MILKLAR INFEKSIYASI

Milklar yallig'lanib (qizarib, shishishi), salga qonaydigan va og'riydigan bo'lib qolishining sabablari:

1. Tish va milklarning yetarli yoki ko'pincha yaxshi tozalanmasligi.
2. To'yimli ovqatlarni yetarli iste'mol qilmaslik.



Oldini olish va davolash:

◆ Tishlarning orasiga kirib qolgan ovqat qoldiqlarini ovqatlangandan keyin har safar yuvib ketkazing. Shuningdek, imkoni boricha tish va milk birikkan joylarda to'planib qolgan sariq toshlarni tozalab turing. Tishlarning orasiga pishiq, ingichka ip (yoki tish kovlagich) solib **milklar ostini** doim tozalab turish katta yordam beradi. Avvaliga ko'p qon oqadi, lekin keyinchalik qon oqishi ozayadi va milklar sog'lomlashadi.

◆ Organizmni himoyalovchi, vitaminlarga boy oziq-ovqatlardan tuxum, go'sht, mosh, loviya, no'xat, yam-yashil ko'kat va sabzavotlar, pomidor, apelsin va limon kabi mevalardan iste'mol qiling (11-bobga qarang). Tish orasiga kirib qoluvchi, yopishqoq ovqatlardan va shirinliklardan o'zingizni tiying.

Eslatma:

Ba'zan Difenin kabi tutqanoqqa (epilepsiyaga) qarshi ichiladigan dorilar, milklarning nosog'lom o'sishi va shishib ketishiga sabab bo'ladi (669-betga qarang). Agar shunday hol bo'lsa, doktorga uchrang va boshqa dori ishlatish haqida maslahat oling.

OG'IZ BURCHAGINING BICHILISHI

Bolalar og'zining burchagidagi kichkina yaralar bo'lishi odatda yaxshi ovqatlanmaslikning belgisidir.

Bunday yaralari bor bolalar vitamin va oqsilga boy sut, go'sht, baliq, yong'oc, tuxum, meva va ko'katlar iste'mol qilishi kerak.

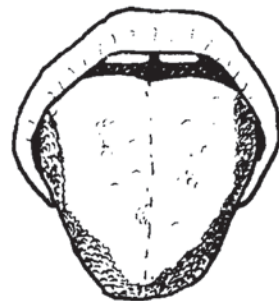
Og'iz burchagi bichilishiga achitqisimon zamburug' kasalligi ham sabab bo'lishi mumkin. Agar kerak bo'lsa, 1 kunda 3 mahal Nistatin yoki Klotrimidazol kremidan foydalanishingiz mumkin.



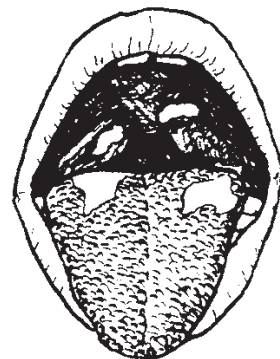
OG'IZDA PAYDO BO'LADIGAN OQ DOGLAR

Til oq parda bilan qoplanadi. Ko'pgina kasalliklar tanglay va tilning oq yoki sarg'ish parda bilan qoplanishiga sabab bo'ladi. Bu ko'pincha isitmada uchraydi.

Tilning karash boylashi jiddiy bo'lmasa ham, og'izni tuz va ichimlik sodali iliq suv bilan 1 kunda bir necha marta chayqash kerak. **Bolaning og'zidan isitma bilan paydo bo'lib, mayda oq tuz zarralariga o'xshab turadigan dog'lar qizamiqning boshlang'ich belgisi bo'lishi mumkin (558-bet).**



Og'iz oqarishi (yelikish). Bu og'iz ichi va tilda paydo bo'lib yopishib qolgan suzmaga o'xshab turadigan mayda oq dog'lardir. Ular monilioz deb nomlangan zamburug'lar yoki achitqi infeksiyasi tufayli hosil bo'ladi (449-betga qarang). Og'iz oqarishi yangi tug'ilgan chaqaloqlarda, OITS virusi bor kishilarda va antibiotiklar, asosan, tetratsiklin yoki ampitsillin ishlatadigan kishilarda ko'p uchraydi. Agar antibiotik olish unchalik shart bo'lmasa, uni to'xtating. Nistatin tabletkasini iching, so'ng qaynatib sovutilgan yarim choy qoshiq suv bilan aralashiring.



Dog'lar bor joyga kuniga 4 mahal surting. Ushbu muolajani dog'lar yo'qolib ketgandan so'ng yana 2 kun davom ettiring. Sarimsoq chaynash va qatiq ichish ham yordam beradi. Og'ir hollarda nistatin ishlating (672-673- betlar).



Yaralar - lab, og'izdagi kichkina, oq, og'riqli dog'lardir.

Ular siqilish, xafagarchilik yoki isitmadan keyin paydo bo'lishi mumkin. 1-3 haftalar ichida yo'qoladi. Og'izni tuzli suv bilan chayqang yoki og'izga Vodород pereksidi yoki kortikosteroid gormonal mazlardan surkang(670-bet). Antibiotiklar yordam bermaydi.

UCHUQLAR

Lablardagi (yoki jinsiy a'zoldagi) kichkina, og'riqli pufakchalar yorilib, tirtiqli qoldiradi. Ular isitma yoki qattiq qo'rqish, xavotirlanishdan keyin paydo bo'ladi yoki ularga Gerpes viruslari sabab bo'ladi. Ular 1 yoki 2 haftadan keyin bitadi. Yaraga kun davomida bir necha minutdan bir necha marta muz qo'yish ularning tezroq bitishiga yordam beradi. Achchiqtosh, kamfora yoki achchiq o'simlik sharbatini qo'yish ham yordam berishi mumkin. Hech qanday dori-darmonlar yaxshi ta'sir ko'rsatmaydi.