

Тиш, Милк ва Оғиз Касалликлари

Т
БОБ

ТИШ ВА МИЛКЛАРНИ ЭҲТИЁТЛАШ

Тиш ва милкларга яхши эътибор бериш муҳимдир, чунки :

- Овқатни чайнаш ва ҳазм қилиш учун тишлар соғлом бўлиши керак.
- Тишларга яхши эътибор берилса, оғриқли кариес (тиш чириши) ва милклар яраланишининг олди олиниши мумкин.
- Яхши тозаланмаслиги туфайли касалланиб, чириган тишлар тананинг бошқа органларига салбий таъсир кўрсатадиган жиддий инфекцияларни келтириб чиқаради.

Милк ва тишларни соғлом тутуш

1. Ширинликдан узингизни тийинг.

Кўп ширинлик ейиш, (сахароза — шакар, қанд, кондитер маҳсулотлари) шакарли чой ёки кофе, лимонад ва Кока-колага ўхшаш газли ёки алкоғолсиз ичимликлар ичиш тишларни тез касаллантиради.

Агар сиз болаларингиз тишлари соғлом бўлишини хоҳласангиз, **уларни бундай ичимликларга ва ширинликларга ўргатманг.**



Бу бола ширинликларни яхши кўради. Ҳозирча унинг тишлари бор, лекин бу узоққа бормайди

2. Ҳар куни тишингизни яхшилаб тозаланг.

Ҳар қандай ширинлик еганингиздан кейин оғзингизни ҳамиша яхшилаб чайқанг. Болаларингизнинг тишлари чиқиши билан, уларни тозалашни бошланг. Кейинчалик, болаларга тишларини ўзлари тозалашни ўргатинг ва бу ишни доимо қилиб боришларини кузатинг.



Тишни у томондан бу томонга қараб эмас балки, расмда кўрсатилганидек юқоридан пастга қараб тозаланг.

Ҳамма тишларнинг олди, орқаси, тепалари ва ўзак жойларини, айниқса, тиш ва милкларнинг бириккан жойларини яхшилаб тозаланг.

3. Сув ва овқатларда табиий фтор етарли бўлмаганда, ичиладиган сувга фтор қўшиш ёки уни тишнинг ўзига суртиш, кариеснинг олдини олишга ёрдам беради. Баъзи даволаш масканларида соғломлаштириш кўриклари давомида болаларнинг тишларига йилда бир ёки икки мартаба фтор қўйилади. Шунингдек, кўпгина денгиз маҳсулотлари таркибида ҳам катта миқдорда фтор бор. Иложи бўлса таркибида фтор (**Флуорид**) бўладиган тиш пасталаридан фойдаланинг.

ОГОҲЛАНТИРИШ: Агар фтор керакли миқдордан бир оз кўпроқ ишлатилса, у захарлидир. Уни эҳтиёткорлик билан ишлатинг ва болалар ололмайдиган жойларда сақланг. Сувга қанча фтор қўшишдан олдин, уни таркибини аниқлаш керак. Бунинг учун санепид марказларига мурожаат қилинг.

4. Каттароқ бўлиб қолган гўдакларни сут берадиган шишадан овқатланторманг.

Тўхтамасдан сутни сўриш натижасида, боланинг тишлари ширин қоплам билан қопланади ва бунинг оқибатида эртанги кариес бошланади. (Яхшиси болани шишадан овқатлантормаган маъқул, 493-бетга қаранг)

5. Ҳар куни тиш ораларини тозалаш учун, тиш ковлагичини ишлатинг.

ТИШ ЧЎТКАСИНИ ИШЛАТИШ ШАРТ ЭМАС

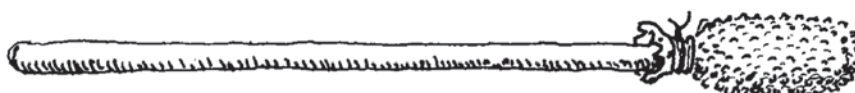
Расмда кўрсатилгандек, дарахтнинг чўпи (мисвок)дан фойдаланишингиз мумкин:

Унинг ўткир учини тиш ораларини тозалаш учун ишлатинг.

Бошқа учини эса, чайнанг ва уни тиш чўткаси ўрнида ишлатинг.



Сочиқнинг бир бўлагини чўпнинг учига ёки бармоғингизга ўраб, уни тиш чўткаси ўрнида ишлатишингиз мумкин.

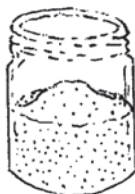


Тоза сочиқнинг бир бўлаги ёки бинт

ТИШ ПАСТАСИНИ ИШЛАТИШ ШАРТ ЭМАС

Агар сув билан яхшилаб чайқасангиз, шунинг ўзи кифоя бўлади. Тиш ва милклар юмшоқ, лекин бир оз ғадир-будир нарса билан яхшироқ тозаланади. Баъзи одамлар, тишларини туз билан артадилар. Сиз ҳам туз ва ичимлик содани тенг миқдорда аралаштириб, тиш порошоги тайёрлашингиз мумкин. Порошок чўткага яхшироқ ёпишиши учун чўткани унга солишдан аввал ҳўлланг.

Туз



Ош содаси

АГАР ТИШИНГИЗДА КАРИЕС (ЙИРИНГЛАГАН КОВАК) БЎЛСА...

Тишни захаланиш, абсцесс (йиринглиниш)дан сақлаш учун, ширинликлардан ўзингизни тийинг ва ҳар доим овқатлангандан сўнг тишларингизни тозаланг. Агар имкони бўлса, тишингизда кариес пайдо бўлган заҳоти тиш докторига учранг. Агар сиз ўз вақтида борсангиз, доктор тишингизга анча вақтга етадиган пломба қўйиб беради.



Тишингизда ковак пайдо бўлганда, у қаттиқ оғригунга қадар кутиб ўтирманг, ўша заҳоти докторга учранг.

ТИШ ОҒРИҚЛАРИ ВА АБСЦЕССЛАР

Оғришни камайтириш:

◆ Тишдаги ковакларда тўпланиб қолган овқат қолдиқларини тозаланг. Сўнг оғизни илиқ намақ билан кунига бир неча маҳал чайқанг.

◆ Аспирин каби оғриқ қолдирувчи дори ичинг.

◆ Агар тиш инфекцияси кучли, ўткир бўлса, (милк шишиб, йиринглаган ва лимфа тугунлари катталашган бўлса), Пенициллин (629-бет.), Т-исептол (641-бет.) ёки тетрациклин таблеткалари (фақат катталар учун 637-бетга қаранг) каби антибиотиклардан фойдаланинг.

Агар шиш қайтмаса ёки оғриқ қолмаса, тишни олиб ташлаш керак бўлади.

Тананинг бошқа органларига инфекция тарқалмасдан туриб абсцессни зудлик билан даволанг.



Тиш оғриғи, ундаги ковакнинг инфекцияланиши натижасида келиб чиқади.

Абсцесс эса, инфекциянинг тиш илдизининг учларига етиб бориб, йиринг йиғиши натижасида келиб чиқади.

МИЛКЛАР ИНФЕКЦИЯСИ

Милклар яллиғланиб (қизариб, шишиши), салга қонайдиган ва оғрийдиган бўлиб қолишининг сабаблари:

1. Тиш ва милкларнинг етарли ёки кўпинча яхши тозаланмаслиги.
2. Тўйимли овқатларни етарли истеъмол қилмаслик.



Олдини олиш ва даволаш:

◆ Тишларнинг орасига кириб қолган овқат қолдиқларини овқатлангандан кейин ҳар сафар ювиб кетказинг. Шунингдек, имкони борича тиш ва милк бириккан жойларда тўпланиб қолган сариқ тошларни тозалаб туринг. Тишларнинг орасига пишиқ, ингичка ип (ёки тиш ковлагич) солиб **милклар остини** доим тозалаб туриш катта ёрдам беради. Аввалига кўп қон оқади, лекин кейинчалик қон оқиши озаяди ва милклар соғломлашади.

◆ Организмни ҳимояловчи, витаминларга бой озиқ-овқатлардан тухум, гўшт, мош, ловия, нўхат, ям-яшил кўкат ва сабзавотлар, помидор, апельсин ва лимон каби мевалардан истеъмол қилинг (11-бобга қаранг). Тиш орасига кириб қолувчи, ёпишқоқ овқатлардан ва ширинликлардан ўзингизни тийинг.

Эслатма:

Баъзан Дифенин каби тутқаноққа (эпилепсияга) қарши ичиладиган дорилар, милкларнинг носоғлом ўсиши ва шишиб кетишига сабаб бўлади (669- бетга қаранг). Агар шундай ҳол бўлса, докторга учранг ва бошқа дори ишлатиш ҳақида маслаҳат олинг.

ОҒИЗ БУРЧАГИНИНГ БИЧИЛИШИ

Болалар оғзининг бурчагидаги кичкина яралар бўлиши одатда яхши овқатланмасликнинг белгисидир.



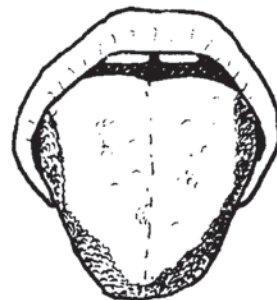
Бундай яралари бор болалар витамин ва оқсилга бой сут, гўшт, балиқ, ёнғоқ, тухум, мева ва кўкатлар истеъмол қилиши керак.

Оғиз бурчаги бичилишига ачитқисимон замбуруғ касаллиги ҳам сабаб бўлиши мумкин. Агар керак бўлса, 1 кунда 3 маҳал Нистатин ёки Клотримидазол кремидан фойдаланишингиз мумкин.

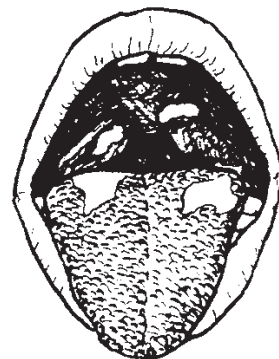
ОҒИЗДА ПАЙДО БЎЛАДИГАН ОҚ ДОҒЛАР

Тил оқ парда билан қопланади.

Кўпгина касалликлар танглай ва тилнинг оқ ёки сарғиш парда билан қопланишига сабаб бўлади. Бу кўпинча иситмада учрайди. Тилнинг караш бойлаши жиддий бўлмаса ҳам, оғизни туз ва ичимлик содали илиқ сув билан 1 кунда бир неча марта чайқаш керак. **Боланинг оғзидан иситма билан пайдо бўлиб, майда оқ туз зарраларига ўхшаб турадиган доғлар қизамиқнинг бошланғич белгиси бўлиши мумкин (558-бет).**



Оғиз оқариши (еликиш). Бу оғиз ичи ва тилда пайдо бўлиб ёпишиб қолган сузмага ўхшаб турадиган майда оқ доғлардир. Улар монилиоз деб номланган замбуруғлар ёки ачитқи инфекцияси туфайли ҳосил бўлади (449-бетга қаранг). Оғиз оқариши янги туғилган чақалоқларда, ОИТС вируси бор кишиларда ва антибиотиклар, асосан, тетрациклин ёки Ампициллин ишлатадиган кишиларда кўп учрайди.



Агар антибиотик олиш унчалик шарт бўлмаса,

уни тўхтатинг. Нистатин таблеткасини ичинг, сўнг қайнатиб совутилган ярим чой қошиқ сув билан аралаштиринг.

Доғлар бор жойга кунига 4 маҳал суртинг. Ушбу муолажани доғлар йўқолиб кетгандан сўнг яна 2 кун давом эттиринг. Саримсоқ чайнаш ва қатиқ ичиш ҳам ёрдам беради. Оғир ҳолларда нистатин ишлатинг (672-673- бетлар).

Яралар - лаб, оғиздаги кичкина, оқ, оғриқли доғлардир.

Улар сиқилиш, хафагарчилик ёки иситмадан кейин пайдо бўлиши мумкин. 1-3 ҳафталар ичида йўқолади. Оғизни тузли сув билан чайқанг ёки оғизга Водород перексиди ёки кортикостероид гормонал мазлардан сурканг(670-бет). Антибиотиклар ёрдам бермайди.

УЧУҚЛАР

Лаблардаги (ёки жинсий аъзолардаги) кичкина, оғриқли пуфакчалар ёрилиб, тиртиқ қолдиради. Улар иситма ёки қаттиқ қўрқиш, хавотирланишдан кейин пайдо бўлади ёки уларга Герпес вируслари сабаб бўлади. Улар 1 ёки 2 ҳафтадан кейин битади. Ярага кун давомида бир неча минутдан бир неча марта муз қўйиш уларнинг тезроқ битишига ёрдам беради. Аччиқтош, камфора ёки аччиқ ўсимлик шарбатини қўйиш ҳам ёрдам бериши мумкин. Ҳеч қандай дори-дармонлар яхши таъсир кўрсатмайди.

