Email:

conference@houghtonstreetreview.com

Website:

www.houghtonstreetreview.com/index.php/conference

© 2026 International Online Conference on Multidisciplinary Academic Research. All Rights Reserved.

Editor-in-Chief:

Dr. Ewelum Johnson Nnadi

Managing Editors:

1.Harold Jan R. Terano

2.Dr. Mandakini Singla

3.Massoud Kaykhaii







BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARIDA TISH TOZALASH SIFATINING KUNNING TURLI VAQTLARIDA O‘ZGARISHI VA DENTAL BLYASHKA TO‘PLANISHIGA TA’SIRI

Yakubova Nilufar Botirxonovna
Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti Stomatologiya
Klinik ordinatori 2-kurs talabasi

Annotatsiya. Maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida tish tozalash sifatining ertalabki va kechki vaqtlarda farqlanishi hamda uning dental blyashka to‘planishiga ta’siri ilmiy adabiyotlar tahlili asosida o‘rganilgan. So‘lak ajralishining sutkalik ritmi, bolaning qo‘l motorikasi rivojlanish darajasi va kun davomidagi charchoq omillarining gigiyena samaradorligiga ta’siri tahlil qilingan. Kechki tish tozalash sifatini oshirish blyashka nazoratining asosiy zaxirasi ekanligi asoslangan.

Kalit so‘zlar: dental blyashka, tish tozalash sifati, sutkalik ritm, so‘lak, boshlang‘ich sinf o‘quvchilari, og‘iz bo‘shlig‘i gigiyenasi.

Аннотация. В статье на основе анализа научной литературы изучены различия качества чистки зубов у учащихся начальных классов в утреннее и вечернее время и их влияние на накопление зубного налёта. Проанализировано влияние суточного ритма слюноотделения, уровня развития моторики рук ребёнка и дневного утомления на эффективность гигиены. Обосновано, что повышение качества вечерней чистки зубов является основным резервом контроля зубного налёта.

Ключевые слова: зубной налёт, качество чистки зубов, суточный ритм, слюна, учащиеся начальных классов, гигиена полости рта.

Abstract. Based on a literature review, the article examines differences in toothbrushing quality among primary school pupils in the morning and in the evening and their effect on dental plaque accumulation. The influence of the circadian rhythm of salivary secretion, the child's manual dexterity and daily fatigue on the effectiveness of oral hygiene is analysed. It is argued that improving the quality of evening toothbrushing is the main reserve for plaque control.

Keywords: dental plaque, toothbrushing quality, circadian rhythm, saliva, primary school pupils, oral hygiene.

KIRISH

Dental blyashka tish yuzasida shakllanadigan murakkab mikrob biofilmi bo‘lib, u tish kariesi va milk kasalliklari rivojlanishining asosiy etiologik omili hisoblanadi [1]. Biofilm tuzilishi va metabolik faolligi uning yetilish muddatiga bog‘liq bo‘lgani sababli blyashkani muntazam va sifatli mexanik olib tashlash bolalar stomatologiyasida profilaktikaning asosiy shartlaridan biri sanaladi. O‘zbekistonda sog‘liqni saqlash tizimini tubdan takomillashtirish doirasida kasalliklarning oldini olish va aholi, ayniqsa, bolalar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish

Email:

conference@houghtonstreetreview.com

Website:

www.houghtonstreetreview.com/index.php/conference

© 2026 International Online Conference on Multidisciplinary Academic Research. All Rights Reserved.

Editor-in-Chief:

Dr. Ewelum Johnson Nnadi

Managing Editors:

1.Harold Jan R. Terano

2.Dr. Mandakini Singla

3.Massoud Kaykhaii







ustuvor vazifa sifatida belgilangan [2]. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari, ya’ni 7-10 yoshli bolalar, stomatologik profilaktika nuqtai nazaridan alohida e’tiborni talab qiladigan guruh hisoblanadi, chunki bu davrda doimiy tishlar chiqa boshlaydi, bola tish tozalashni ota-ona nazoratidan mustaqil bajarishga o‘tadi, kundalik tartib esa maktab mashg‘ulotlari bilan qat’iy belgilanadi. Amaliyotda tish tozalash odatda kuniga ikki marta tavsiya etiladi, ammo ertalabki va kechki tozalash sifati bir xil bo‘ladimi, degan savol kam o‘rganilgan. Ertalabki shoshilinch tayyorgarlik va kechki charchoq bolaning gigiyenik muolajasi sifatiga turlicha ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Mazkur maqolaning maqsadi ilmiy adabiyotlar tahlili asosida boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida tish tozalash sifatining kunning turli vaqtlarida o‘zgarishi va uning dental blyashka to‘planishiga ta’sirini nazariy jihatdan asoslashdan iborat.

METODOLOGIYA VA ADABIYOTLAR TAHLILI

Ish nazariy-tahliliy tadqiqot sifatida bajarilgan bo‘lib, unda klinik tajriba, kuzatuv va intervyu usullari qo‘llanilmagan. Ilmiy manbalarni tanlash, tizimlashtirish, qiyosiy tahlil va mantiqiy umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Manbalar PubMed, Cochrane Library, eLIBRARY.RU va Google Scholar elektron bazalari hamda O‘zbekiston Respublikasi qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasidan saralab olindi. Qidiruvda «toothbrushing quality», «dental plaque», «salivary circadian rhythm», «качество чистки зубов», «tish tozalash sifati» kabi kalit so‘zlar ishlatildi. Tahlilga dental blyashka biologiyasi, so‘lak fiziologiyasi, bolalarning gigiyenik ko‘nikmalari va gigiyena samaradorligini baholash usullariga oid ishlar kiritildi.

P.D. Marsh dental blyashkani mikroorganizmlar jamoasi sifatida tavsiflab, uning tarkibi atrof-muhit sharoitlariga, xususan, uglevodlar kelib tushishi va pH o‘zgarishlariga qarab kariesogen yoki nisbatan zararsiz holatga o‘tishi mumkinligini ko‘rsatadi [1]. Biofilmning yetilishi va kislota hosil qilish faolligining ortishi mexanik tozalashlar orasidagi vaqtga bog‘liq bo‘lgani sababli tozalash sifati blyashka to‘planishini bevosita belgilaydi. H. Löe mexanik gigiyenaning karies va parodont kasalliklari profilaktikasidagi yetakchi rolini asoslab, gigiyena samaradorligi asosan blyashkani to‘liq olib tashlash darajasi bilan o‘lchanishini ta’kidlaydi [6]. C. Dawes tadqiqotlari so‘lak ajralishi tezligi va tarkibi sutkalik ritmga bo‘ysunishini ko‘rsatgan [3], uyqu paytida esa so‘lak oqimi keskin kamayadi, bu esa so‘lakning yuvuvchi va bufer ta’siri susayib, tish yuzasida qolgan blyashka zararli ta’sirining kuchayishiga olib keladi. Bolalarning tish tozalash qobiliyati yoshga bog‘liqligi J.H. Unkel va hammualliflari tomonidan aniqlangan [4], P. Pujar va V.V. Subbareddy ham 6-12 yoshli bolalarda tish tozalash ko‘nikmalari yetarli darajada shakllanmaganini qayd etgan [7]. Rus mualliflari individual gigiyena texnikasi va vositalarini to‘g‘ri tanlash ahamiyatini [5], shuningdek, gigiyenik tarbiyani maktab yoshida tizimli olib borish zarurligini [8] ta’kidlaydi. Gigiyena sifatini klinik baholashda J.C. Greene va J.R. Vermillion taklif qilgan soddalashtirilgan gigiyena indeksi keng qo‘llaniladi [9].

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tahlil qilingan ma’lumotlarni umumlashtirib, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida tish tozalash sifati kun davomida bir xil bo‘lmasligini belgilovchi uchta asosiy omil mavjud degan xulosaga keldik. Birinchisi, vaqt omili bo‘lib, ertalab maktabga tayyorgarlik sharoitida tish tozalash davomiyligi qisqaradi va muolaja ko‘pincha yuzaki bajariladi. Ikkinchisi, charchoq omili bo‘lib, kechqurun kun davomidagi o‘quv va jismoniy yuklamadan so‘ng bolaning diqqati va qo‘l harakatlarining aniqligi pasayadi, bu esa hali yetarlicha rivojlanmagan motorik ko‘nikmalar [4; 7] bilan birga

Email:

conference@houghtonstreetreview.com

Website:

www.houghtonstreetreview.com/index.php/conference

© 2026 International Online Conference on Multidisciplinary Academic Research. All Rights Reserved.

Editor-in-Chief:

Dr. Ewelum Johnson Nnadi

Managing Editors:

1.Harold Jan R. Terano

2.Dr. Mandakini Singla

3.Massoud Kaykhaii







tozalash samaradorligini yanada kamaytiradi. Uchinchisi, nazorat omili bo‘lib, ertalab ota-onalar ham shoshilgan holatda bo‘ladi, kechqurun esa bola ko‘pincha mustaqil ravishda tish tozalaydi. Shaxsiy tahlilimizga ko‘ra, mazkur omillar ta’siri kechki tozalashda ayniqsa xavfli, chunki aynan kechqurun qoldirilgan blyashka uzoq davom etadigan tungi davrda so‘lak himoyasi pasaygan sharoitda qoladi [3].

Bundan kelib chiqib, kechki tish tozalash blyashka nazorati uchun ertalabki tozalashga qaraganda kattaroq ahamiyatga ega deb hisoblaymiz. Biofilmning yetilish qonuniyatlari [1] tunda tish yuzasida qolgan blyashka ertalabgacha yanada yetilgan va kariesogen jihatdan faolroq holatga o‘tishini ko‘rsatadi. Demak, ertalabki tozalashning past sifati kun davomida faol so‘lak oqimi bilan qisman qoplanishi mumkin bo‘lsa, kechki tozalash nuqsonlari bunday tabiiy kompensatsiyaga ega emas. Mexanik gigiyena samaradorligi blyashkani olib tashlash darajasi bilan belgilanishi [6] hisobga olinsa, kechki tozalash davomiyligi va texnikasini nazorat qilish profilaktik ishning eng samarali zaxirasi bo‘lib chiqadi. Klinik baholashda soddalashtirilgan gigiyena indeksi [9] natijasini talqin qilishda oxirgi tozalash vaqtini va uning ertalabki yoki kechki bo‘lganini anamnezda aniqlash lozim, aks holda bolaning haqiqiy gigiyena holati noto‘g‘ri baholanishi mumkin.

Amaliy jihatdan shaxsiy tahlilimiz quyidagi yondashuvni asoslaydi. Kechki tish tozalashni charchoq cho‘qqisiga yetmasdan, uyqudan ancha oldin oilaviy tartibning qat’iy qismi sifatida belgilash, uni ota-ona nazoratida o‘tkazish, bola yoshiga mos tish cho‘tkasi va tozalash texnikasini tanlash [5] tavsiya etiladi. Ertalabki tozalash uchun esa maktabga tayyorgarlik vaqtini qayta taqsimlash orqali yetarli davomiylikni ta’minlash muhim. Gigiyenik tarbiyani maktab sharoitida tizimli olib borish [8] va birlamchi tibbiy-sanitariya yordami muassasalarida profilaktik faoliyatni kuchaytirishga qaratilgan davlat siyosati [10] bunday tavsiyalarni keng amaliyotga joriy etish uchun qulay imkoniyat yaratadi. Shu bilan birga, maktab tibbiyot xodimlari va sinf rahbarlari ishtirokida ota-onalar uchun kechki gigiyenaning ahamiyatini tushuntiruvchi sodda va tushunarli materiallar tayyorlash, ularni maktab tadbirlari doirasida muntazam yetkazish profilaktik ishning qamrovini sezilarli darajada kengaytirishi mumkin.

XULOSA

Adabiyotlar tahlili boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida tish tozalash sifati kunning turli vaqtlarida vaqt tanqisligi, charchoq va nazorat darajasiga bog‘liq ravishda o‘zgarishini ko‘rsatdi. So‘lak ajralishining sutkalik ritmi va biofilm yetilishi qonuniyatlari tufayli kechki tozalash sifatining pastligi dental blyashka to‘planishi va uning kariesogen faolligi ortishida hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Shu sababli bolalar stomatologiyasida profilaktik tavsiyalar tish tozalash chastotasi bilan cheklanmasdan, kechki gigiyenaning davomiyligi, texnikasi va ota-ona nazoratiga alohida e’tibor qaratishi lozim. Gigiyena indekslarini talqin qilishda oxirgi tozalash vaqtini hisobga olish klinik baholash aniqligini oshiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Marsh P.D. Dental plaque as a biofilm and a microbial community: implications for health and disease // BMC Oral Health. 2006. Vol. 6, Suppl. 1. S14.
2. O‘zbekiston Respublikasi sog‘liqni saqlash tizimini tubdan takomillashtirish bo‘yicha kompleks chora-tadbirlar to‘g‘risida: O‘zbekiston Respublikasi

Email:

conference@houghtonstreetreview.com

Website:

www.houghtonstreetreview.com/index.php/conference

© 2026 International Online Conference on Multidisciplinary Academic Research. All Rights Reserved.

Editor-in-Chief:

Dr. Ewelum Johnson Nnadi

Managing Editors:

1.Harold Jan R. Terano

2.Dr. Mandakini Singla

3.Massoud Kaykhaii







Prezidentining 2018-yil 7-dekabrdagi PF-5590-son Farmoni // Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi. URL: https://lex.uz (murojaat sanasi: 10.10.2026).

3. Dawes C. Circadian rhythms in human salivary flow rate and composition // The Journal of Physiology. 1972. Vol. 220, № 3. P. 529-545.
4. Unkel J.H., Fenton S.J., Hobbs G. Jr., Frere C.L. Toothbrushing ability is related to age in children // ASDC Journal of Dentistry for Children. 1995. Vol. 62, № 5. P. 346-348.
5. Улитовский С.Б. Гигиена полости рта в пародонтологии. Москва: МЕДпресс-информ, 2006.
6. Löe H. Oral hygiene in the prevention of caries and periodontal disease // International Dental Journal. 2000. Vol. 50, № 3. P. 129-139.
7. Pujar P., Subbareddy V.V. Evaluation of the tooth brushing skills in children aged 6-12 years // European Archives of Paediatric Dentistry. 2013. Vol. 14, № 4. P. 213-219.
8. Кузьмина Э.М. Профилактика стоматологических заболеваний: учебное пособие. Москва: Поли Медиа Пресс, 2001.
9. Greene J.C., Vermillion J.R. The simplified oral hygiene index // Journal of the American Dental Association. 1964. Vol. 68. P. 7-13.
10. Birlamchi tibbiy-sanitariya yordami muassasalari faoliyatiga mutlaqo yangi mexanizmlarni joriy qilish va sog'liqni saqlash tizimida olib borilayotgan islohotlarning samaradorligini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida: O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 12-noyabrdagi PF-6110-son Farmoni // Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi. URL: https://lex.uz (murojaat sanasi: 10.10.2026).