

## Тишни қандай парваришлаш зарур?



17:00 / 26.01.2021 4775

Ер юзида ҳеч қандай дин, ҳеч қандай тузум тозаликка Ислом дини каби аҳамият бермаган. Ҳатто Қуръони Каримда ҳам инсонлар пок бўлишга чақирилган кўплаб оятлар мавжуд. Масалан, бир кунда фарз намозларини ўқиш учун камида 3–4 мартаба таҳорат олинадиди, Қурон тиловат қилиш учун ҳам албатта таҳоратлик бўлиш шарт. Шунинг учун ҳам Ислом дини поклик дини демакдир. Оғизларнинг тозаллиги, уларни тоза сақлаш ҳам Исломда ибодат даражасига кўтарилган.

Тиш саломатлиги, уни парваришлаш ҳақида кўпчилигимиз эшитганмиз, аммо бу борада бериладиган тавсияларга ҳар доим ҳам амал қилавермаймиз ва натижада тишларнинг емирилиши, милк қонаши ва шунга ўхшаш бошқа ёндош касалликларга дуч келамиз. Хўш, инсон тишларини соғлом сақлаш учун нима қилиши керак?

Сўнги бор тиш шифокори ҳузурига қачон борганингизни эслай оласизми? Жавобингиз «йўқ» бўлса, унда, албатта, бунга бефарқ бўлманг. Чунки касал тишлар жуда кўп хасталикларга сабабчи бўлиши мумкин. Тиш инсоннинг ташқи кўринишида кўзга ташланиб турадиган кичик бир қисм бўлса-да, жуда катта вазифани бажаради.

### **Организм учун энг катта хавф**

Оғиз бўшлиғида уч юздан зиёд микроорганизм мавжуд. Организмимиз учун керакли бактерияларни ишлаб чиқаришга масъул бу микроорганизмлар инсон ҳаёти учун хавфли эмас. Лекин тишлар кариес

натижасида емирилса ёки милк билан боғлиқ бирор муаммо юзага келса, ҳаммаси ўзгаради. Шунда патоген бактериялар сони кескин ошиб кетади ва бу зараркунандалар оғиздаги ўзи макон қилган жойни ташлаб, организм бўйлаб сафарга чиқади. Жуда хавфли бу «саёҳат»дан кўзланган биринчи манзил ошқозон бўлади.

Оғиз бўшлиғидан ошқозонга бориб қолган касаллик чақирувчи микроорганизмлар гастрит, ошқозон яраси, холецистит каби ошқозон-ичак муаммоларини келтириб чиқариши мумкин. Айнан шунинг учун ҳам тажрибали гастроэнтеролог сизни, албатта, стоматолог ҳузурига юборади. Баъзан узоқ вақт ошқозонда азият берган оғриқнинг сабаби ўтказиб юборилган кариес бўлиши мумкин. Тиш ва милклар муолажа қилинмагунча ошқозондаги муаммолар ҳам бартараф бўлмайди.

Масаланинг яна бир жиҳати овқат ҳазм қилиш тизимидаги муаммолар ҳам тишлар саломатлигида ўз аксини топади. Масалан, гастритда пастки «тўртлик» ва ақл тиши зарарланса, ичак касалликларида пастки бешлик, холецистит ва жигар билан муаммоларда олд тишлар зарарланади. Шунинг учун кариес узоқ йиллардан бери айнан шу тишларга «меҳр» қўйган кишиларга гастроэнтеролог кўригидан ўтиш ортиқчалик қилмайди. Шу билан бирга, тишда тез тош ҳосил бўладиган ҳамда тишларини нотўғри босадиган кишилар ҳам ошқозонларини текширтирганлари маъқул. Уларнинг овқатни керакли даражада чайнамасликлари овқат ҳазм бўлиш жараёнига салбий таъсир кўрсатади.

Касал тишлар нафақат ошқозон, балки томоқ, юрак, қон-томир ва бошқа соҳалар фаолиятини ҳам ишдан чиқариши мумкин.

### **Биринчи навбатда тозалик!**

Тишларингиз доимо соғлом бўлишини истасангиз, уларнинг тозалигига безътибор қараманг. Бу борада тиш пастасини тўғри танлаш ҳам жуда муҳим. Тўғри танланган тиш пастаси нафақат тишлар саломатлигини таъминлаш, балки милклар яллиғланишининг олдини олишга ҳам катта ёрдам беради.

Тишни тозалаётганда милкка зарар етказиб қўйишдан эҳтиёт бўлинг. Чўтканинг ҳаракати тишни тамоман тозалаш имконини бериши лозим. Тишнинг лаб, лунж, тил ва танглай юзалари вертикал йўналишда, чайнов юзалари эса айланма ҳаракатда билан тозаланади. Шундан сўнг оғиз чайилади. Болаларни 2–3 яшарлигидан тишларни парваришlashга ўргатиб

бориш керак. Шунда улар 7 ёшда ўзлари мустақил бу ишни амалга оширадиган бўлишади. Шунингдек, тишни ўткир нарсалар билан тозалаш мумкин эмас. Бу буюмлар тиш эмалига зарар етказиши мумкин.

### **Мисвок ҳақида биласизми?**

Тиш ва оғиз бўшлиғи саломатлиги ҳақида айтилганда бу борада мисвокнинг аҳамиятининг нечоғлик экани ҳеч биримизга сир эмас. Аммо ундан мунтазам фойдаланишда кўпчилик сусткашлик қилади. Мисвокнинг мўъжизакор нарсаси, ҳатто замонавий олимлар ҳам буни тан олишмоқда. Мисвокнинг таркиби, унинг фойдали хусусиятлари борасида кўплаб тадқиқотлар олиб борилди. Хулосаларга кўра, мисвок одатий тиш чўткасидан кўра самаралироқ экан. У бир вақтнинг ўзида ҳам тиш чўтка, ҳам пастанинг вазифасини бажара олади. Арок дарахти шохчаларидан олинадиган мисвок, ҳақиқатан ҳам, шифобахш, фойдали восита. Мисвок ҳақида Расулulloҳ соллalloҳу алайҳи васалламдан юздан ортиқ ҳадис ворид бўлган. У зот Абу Хурайра розияллоҳу анҳудан ривоят қилган ҳадисда: «Агар умматимга машаққат қилиб қўйишим бўлмаганида, уларни ҳар намоз олдидан мисвокланишга буюрган бўлар эдим», деганлар *(Бухорий ва Муслим ривояти)*.

Саҳоба Ҳофиз ибн Ҳожар ҳамда Ибн Қайюм мисвокнинг ўттиздан ортиқ фойдали хусусиятларини санаб ўтишган. Булар қуйидагилар: Пайғамбаримиз соллalloҳу алайҳи васаллам асло тарк этмаган суннатлари – мисвок Аллоҳнинг розилигига эриштиради, оғиздаги бадбўй ҳидларни кетказди, тишларнинг чириши ва дарз кетишининг олдини олади, милкларни мустаҳкамлаб, уларнинг қонаши ва йиринглашини йўқотади, балғамни кўчириб, овозни, талаффузни яхшилайдди, юрак, меъда, кўз асабларини мустаҳкамлаб, кўзни равшан қилади, уйқуни қочириб, юзни гўзаллаштиради, фаришталарни мамнун, шайтонни маҳзун қилади, хотирани кучайтириб, зеҳни очади, ҳасанотларни кўпайтиради ва ҳоказо.

### **Фойдали тавсиялар**

#### **Кислота ва қанддан сақланинг**

Газли ичимлик, сўрма қандлар ва ҳатто янги сиқилган шарбатлар ҳам тиш учун зарарли. Бундай шарбатларда эмални емирувчи мева кислотаси концентрацияланган кўринишда бўлади. Карамел, ирис ва обаки оғизда узоқ вақт турганида эса патоген макрофлоралар кўпайиши учун қулай шароит юзага келади. Шоколаднинг таркибидаги какао бактериялар

кўпайишининг олдини олгани сабабли тишга хавфи камроқ.

Тишлар учун хавфли деб ҳисобланадиган чой ва қаҳва эса аслида фойдали ҳисобланади: қора чой тиш эмалини мустаҳкамласа, қовурилган донлардан тайёрланган табиий қаҳва антибактериал таъсирга эга.

### **Тўғри овқатланинг**

Тишлар мустаҳкам бўлиши учун организмга кальций ва фтор зарур. Кальций D витамини ёрдамида ўзлаштирилади. Овқатланиш тартибингизга D витаминига бой бузоқ, парранда гўшти, тухум, сариёғ, денгиз балиғи, кальций манбаи бўлмиш қатиқ, пишлоқ, исмалоқ, брокколи, таркибида фтор моддаси кўп қора чой, қора нон, балиқни киритинг.

### **Тишларга тушадиган босимни камайтиринг**

Тиш билан ёнғоқ чақиш, турли тиқин ва қопқоқларни очиш, ип узиш кабиларни унутинг. Бундан ташқари тишларни қаттиқ сиқиш, айниқса, ғичирлатиш одати ҳам унга зарар етказиб қўяди. Баъзиларнинг уйқуда тишини қаттиқ ғичирлатиш одати бор. Тишларини зарарлаб қўймаслик учун уларга уйқудан олдин тишга кийиладиган махсус воситалардан фойдаланиш тавсия этилади.

### **Озуқага бой маҳсулотлар истеъмол қилинг**

Тиш учун фойдали ва озуқага бой маҳсулотлар қуйидагилар:

**Суяк шўрва.** Суяклар 8–72 соат паст оловда қайнатилади. Қайнаш асносида суякдаги кўпгина фойдали минерал моддалар ажралиб чиқади. Тайёр шўрва совуқ жойда сақланади ва кунига тахминан 1 стакандан (200–250 мл) ичилади. Бу миқдор ошириб юборилса ҳам зарар қилмайди.

**Ферментланган балиқ жигари ёғи.** Бу модда балиқ ёғидан ўзининг фойдали хусусиятлари билан ажралиб туради. Ферментланган балиқ жигари ёғи табиий A ва D витаминлари, Омега-3 ва бошқа фойдали моддаларга бой. 1 чой қошиқ ферментланган балиқ жигари ёғида табиий D витамини бошқа маҳсулотларга нисбатан бир неча баробар кўп учрайди.

**Яйловда боқилган ҳайвон сути ва сут маҳсулотлари.** Бундай сут хом ҳолатда ичилади. Сут иситилса, ундаги жуда кўп фойдали моддалар нобуд бўлади ва унинг тишни мустаҳкамловчи хусусиятлари кескин камаяди. Хом сутни танлашнинг ҳам ўзига яраша қоидалари бор. Яйловда боқилмайдиган қорамолларнинг сутини хом ҳолда ичиш касаллик пайдо

қилиши мумкинлигини унутмаслик керак. Табиий ҳолда, яъни доим яйловда ўт-ўлан билан озиқланадиган ҳайвоннинг сути шифобахш хусусиятга эга.

Доктор В. Прайснинг хулосасига кўра, «таомланиш тарзи тишларнинг бузилишида ҳам, тузалишида ҳам асосий омил ҳисобланади. Ҳар бир ейилган таом тишлардан минераллар «ўғирлаши» ёки тиш-суякларини керакли витамин ва минераллар билан таъминлаши мумкин».

Шунинг учун имкон қадар витаминга бой маҳсулотлар истеъмол қилинг ва ҳар куни тишларни тозалаб юришни унутманг. Ана шунда сиз тишларингизни катта хавфдан сақлаб қоласиз.

***Нозима Умарали қизи***

***«Ҳилол» журналининг 1(22) сонидан***