

ТИШ МЕНЕН БҮЙЛӨНҮ ТАЗА КАРМОО

Тиш менен бүйлөнү таза кармоо өтө маанилүү, анткени:

- Бекем жана соо тиштер тамакты чайнап, жакшы сиңирүү үчүн керек.
- Тиш менен бүйлөнү жакшы караса, алар ооруга чалдыкпайт.

Курт жеген тиштеги инфекция дененин башка бөлүктөрүнө тарап, коркунучтуу ооруларга алып келиши мүмкүн.

Тиш менен бүйлөнү сактоо үчүн:

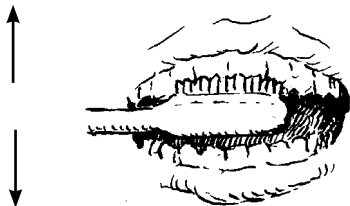
1. **Таттууну көп жебеңиз.** Таттууну (момпосуй, торт, пирожный, шөкөр кошулган чай же кофе, “колага” окшогон газдалган ширин суусундуктар) көп жесе, тиш тез чирийт.

Балаңыздын тиштери соо болсун десеңиз, аны таттуу тамактар менен суусундуктарга көндүрбөнүз.



Бул бала таттууну көп жейт, ошондуктан көп өтпөй тиши жок калат.

2. **Күн сайын тишиңизди щётка менен жакшылап тазалаңыз** – таттуу бир нерсени жегенден кийин дайыма дароо тазалап туруңуз. Балаңыздын тиштерин чыгары менен эле тазалай баштаңыз. Балаңыз эс тартканда, ага тиш тазалаганды үйрөтүп, муну туура жасап жатканын текшерип туруңуз.



Тиштин эки жагын сүргүлөй бербей, сүрөттө көрсөтүлгөндөй, өйдөдөн ылдый каратып тазалаңыз.

Тиштин астыңкы, арткы, өйдөңкү жана ылдыйкы беттерин жакшылап тазалаңыз.

3. Суу менен тамак-ашта табигый фторид жетишпеген жерлерде фторидди иче турган сууга кошуп же түз эле тиштин өзүнө басып, тиштерди чирүүдөн сактоого болот. Кээ бир денсоолук программалары балдардын тиштерине жылына бир же эки жолу фторид салып турууну сунуш кылышат. Мындан тышкары, деңизден алынган азыктардын көпчүлүгү фторидге бай келет.

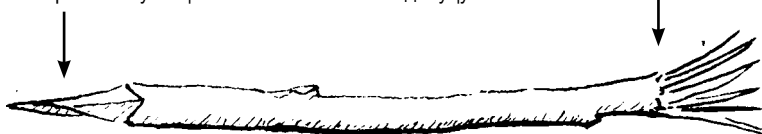
САКТЫК ЧАРАЛАРЫ: Фторид уулуу болот, ошондуктан аны аз өлчөмдө колдонуу керек. Этияттык менен колдонуп, балдар жетпеген жерде сактаңыз. Фторидди иче турган сууга кошордон мурун анын курамын текшерип, фторидден канча кошуу керек экенин аныктаңыз.

4. **Бир аз чоңоюп калган балдарды шише менен тамактандырбаңыз.** Балага узак убакыт бою шише менен тамак берсеңиз, тишинин сырт жагы таттуу суюктук менен жуулуп, тиш эрте эле бузула баштайт. (Эң жакшысы – балага дегеле шише менен тамак бербөө, 271-бетти караңыз.)

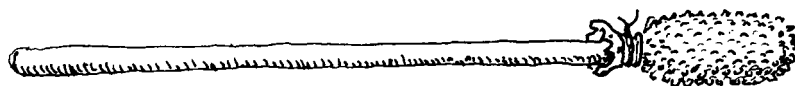
ЭГЕРДЕ ЩЁТКАҢЫЗ ЖОК БОЛСО, АНЫН ОРДУНА ДАРАКТЫН БУТАГЫН КОЛДОНСО БОЛОТ:

Тиштердин араларын тазалоо үчүн, бутактын бир башын учтаңыз.

Ал эми бул башын чайнап, щётка катары колдонуңуз.



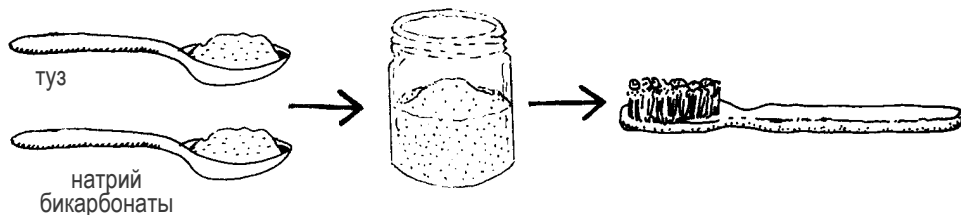
Же болбосо, одуракай чүпүрөктү чыбыктын бир учуна же сөөмөйүңүзгө байлап, щётка катары колдонуңуз.



одуракай кездеменин кесиндиси

ЭГЕРДЕ ТИШ ЖУУГАН ПАСТАҢЫЗ ЖОК БОЛСО, АНЫН ОРДУНА БУЛАРДЫ КОЛДОНСО БОЛОТ:

Эгерде жакшылап сүртүп жуусаңыз, суунун өзү эле жетиштүү. Тиш менен бүйлөнү бир аз түктүү келген жумшак нерсе менен сүртүп тазалоо керек. Кээ бирөөлөр тиштерин жыгач көмүр күлмайдасы же туз менен сүртүп жуушат. Же болбосо, туз менен соданы бирдей өлчөмдө аралаштырып, тиш жууган күлмайда катары колдонсоңуз болот. Күлмайда жабышыш үчүн, щётканы бир аз суулап алыңыз.



ЭГЕРДЕ ТИШИҢИЗДЕ ТЕШИК БАР БОЛСО (чиригенде пайда болгон тешик):

Тишиңиз оорубасын же ириңдебесин десеңиз, таттуу нерселерден оолак болуп, тамактангандан кийин тишти дайыма жакшылап жууп турушуңуз керек.

Мүмкүн болсо, дароо тиш доктурга кайрылыңыз. Кечиктирбестен, өз убагында кайрылсаңыз, доктур тишти тазалап, тешигин бүтөп берет. Ошондо тишиңиз көп жылга чыдайт.



Тишиңизде тешик бар болсо, ал катуу ооруй баштаганга чейин күтүп отурбаңыз. Тишиңизди дароо доктурга бүтөтүп алыңыз.

ТИШТИН ООРУП ИРИҢДӨӨСҮ (ИРИҢКӨЛКҮЛ)

Ооруганын басуу үчүн:

- ◆ Тиштин тешигиндеги тамактын калдыктарын тазалаңыз. Андан кийин оозду туздуу жылуу суу менен чайкаңыз.
- ◆ Ооруганын басуу үчүн, аспирин ичиңиз.
- ◆ Ооруганы күчөгөн учурда (шишүү, ириңдөө, лимфа бездеринин чочуп ооруусу) антибиотикти: пенициллин (351-бет) же сульфаниламид (358-бет) таблеткаларын, же болбосо тетрациклин капсулдарын (чоң кишилерге гана, 356-бетти караңыз) колдонуңуз.

Эгерде тиш кайра-кайра ооруп, шиший берсе, анда ооруган тишти жулуп салуу керек.

Инфекция дененин башка бөлүктөрүнө тарай электе ириңкөлкүлдү тезинен дарылоо керек.

БҮЙЛӨ ИНФЕКЦИЯСЫ (ГИНГИВИТ)

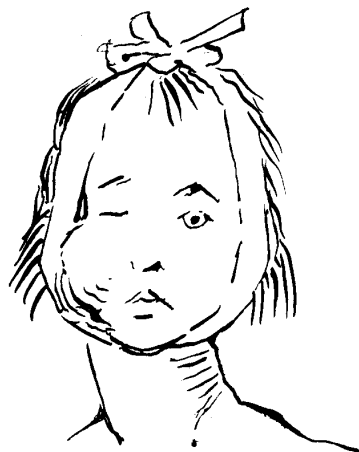
Бүйлөнүн сезгенип оорушу (кызарып шишип кетиши) жана канашы төмөнкү себептерден улам болот:

1. Тиш менен бүйлөнү начар тазалагандыктан же дайыма тазалап турбагандыктан.
2. Начар тамактануудан.

Алдын алуу жана дарылоо:

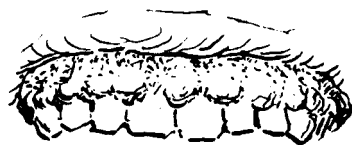
- Тамактануудан кийин дайыма тиштердин ортосуна тыгылып калган тамактын калдыктарын тазалап, тишти жакшылап щётка менен жууп туруңуз. Ошондой эле, тиш менен бүйлөнүн ортосунда пайда болгон каралжын-сары түстөгү катуу кыртышты (зубной камень) кырып тазалап салуу керек. Тиштердин ортосун катуу ичке жип (же атайын жибек жип) менен такай тазалап турса, бул тишти таза сактоого чоң жардам берет. Башында аябай канашы мүмкүн, бирок бара-бара кан азыраак агып, бүйлө оорубай калат.
- Витаминдерге бай тамактарды, айрыкча, жумуртканы, этти, буурчактарды, кочкул-жашыл жер-жемиштерди жана апельсин, лимон, помидор сыяктуу жемиштерди жеп туруңуз (11-бөлүм). Тиштердин ортосуна көп тыгылган таттуу, жабышчаак тамактардан оолак болуңуз.

Эскертүү: Кээде талмага (эпилепсия) каршы колдонулуучу дарылардан бүйлө шишип, чоңоюп кетет (390-бетти караңыз). Ушундай болуп кетсе, дарыгер менен кеңешип, дарыны алмаштыруу жөнүндө ойлонуңуз.



Курт жеген тишке инфекция жукканда, тиш ооруй баштайт.

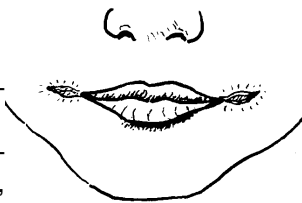
Инфекция тиштин түбүнө чейин жетип, ириңкөлкүлдү пайда кылат.



ООЗДОГУ ТИЛИК МЕНЕН ЖАРАЛАР

Балдардын оозунун эки четине жаралар чыкса, бул – нарчар тамактануунун белгиси.

Мындай жаралары бар балдар витаминдер менен белокторго бай тамактарды (мисалы, сүт, эт, балык, жаңгак, жер жаңгак, жумуртка, мөмөлөр, жер-жемиштер) көбүрөөк жеши керек.



ООЗДУН ИЧИНДЕ ПАЙДА БОЛГОН АК ТАКТАР

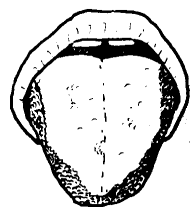
Тилди каптаган ак көбөр. Тилдин үстү менен таңдайдын агыш же саргыч тартышы көптөгөн оорулардын белгиси болушу мүмкүн. Бул айрыкча эт ысыганда көп болот. Көбөр өтө коркунучтуу болбосо да, туз жана сода (сода бикорбанаты) аралаштырылган жылуу суу менен оозду күнүнө бир нече ирет чайкап турса, ашыкча болбойт.

Эт ысып, **баланын оозунун ичине майда тузга окшогон ак тактар пайда болсо**, бул кызылчанын алгачкы белгиси болушу мүмкүн (311-бет).

Оозул (автоздук стоматит) – бул чийки этке быштак жабышып калгансыган, ооздун ичинде жана тилде пайда болгон кичинекей ак тактар. Аларды кычыткы (грибок) же монилиоз деген инфекция козгойт (242-бет). Оозул жаңы төрөлгөн балдарда, ЖИКС (СПИД) вирусу бар адамдарда жана белгилүү бир антибиотиктерди (тетрациклинди же ампициллинди) колдонгон адамдарда көп кездешет.

Эгерде антибиотикти колдонуу өтө зарыл болбосо, аны колдонууну токтотуңуз. Ооздун ичин жашыл дары (зелёнка) менен сүйкөңүз. Сарымсак чайнап, жуурат (йогурт) ичүү да жардам бериши мүмкүн. Өтө оор учурларда нистатинди колдонуңуз (373-бет).

Жаралуу стоматит: эриндин же ооздун ичине пайда болгон кичинекей, ооруткан ак тактар. Ысытмадан же күйүттөн (стресс) кийин пайда болушу мүмкүн. Адатта 1–3 жуманын ичинде жоголуп кетет. Оозду туздуу суу менен чайкаңыз, же болбосо суутек өтө кычкылынан же кортикостероид майынан бир аз сыйпаңыз (371-бет). Антибиотиктер жардам бербейт.



СУУК ТИЙГЕНДЕ ЖАНА ЫСЫТМА УЧУРУНДА ЧЫККАН ЖАРАЛАР МЕНЕН ЫЙЛАКЧАЛАР

Эринге (же жыныс мүчөлөргө) ооруткан кичинекей ыйлакчалар чыгып, жарылып, жайылат. Алар ысытмадан же күйүттөн кийин пайда болушу мүмкүн. Буларды учук вирусу козгойт. Адатта ыйлакчалар 1 же 2 жумадан кийин айыгып, жоголуп кетет. Жараларга күнүгө бир нече ирет бир нече мүнөткө муз басса, тез айыгып кетишине жардам берет. Ошондой эле ачуу ташты (квасцы), камфораны же ачуу өсүмдүктүн (кактустун) ширесин басса, бул да жакшы жардам берет. Баарынан ацикловир деген атайын эрин бальзамы жакшы жардам берет. Жыныс мүчөлөрүнө чыгуучу **учук** жөнүндөгү маалыматты 402-беттен тапсаңыз болот.

Тиш менен бүйлөнү таза кармап, алар жөнүндө кантип кам көрүү керек экендиги тууралуу толук маалымат алуу үчүн, **“Тиш доктур жок жерде эмне кылуу керек”** деген китепти караңыз. Аны Геспериан фондусунан тапсаңыз болот.