

---

# DIŞLER, DIŞ ETLERİ WE AGYZ BOŞLUGY

---

# XVII BAP

## DIŞLERE WE DIŞ ETLERINE GOWY GÖZEGÇİLİK ETMEK

Dişleriň we diş etleriniň sagdyn bolmagy örän wajypdyr, sebäbi:

- Iýmiti çeynemek we ony siňdirmek üçin, güýçli we sagdyn dişler gerekdir.
- Diňe dişlere gowy gözegçilik etmek arkaly agyz boşlugyna zyýan ýetmesiniň, dişlerde köwekleriň döremeginiň we diş etleriniň sowuklamasynyň önüni alsa bolar.
- Wagtly-wagtynda arassalanmaýan, kesel we çüýrän dişler bedeniň beýleki böleklerine täsir edýän düýpli ýokanç kesellere eltip biler.

Dişleri we diş etlerini sagdyn saklamak üçin:

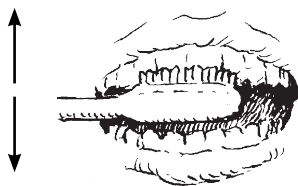
1. **Süýji zatlardan gaça duruň.** Gant, gant şugundyry, dürli süýjüler, gantly kofe ýa-da çay, kola ýa-da dürli alkogolsyz içgiler ýaly düzüminde köp mukdarda gant bolan içgiler dişleriň çüýremegine eltýär.

**Eger** çagalaryňyzyň dişleriniň sagdyn bolmagyny isleseňiz, olara süýji zatlary iýmegi we alkogolsyz şerbetleri içmegi öwretmäh.



“Bu çaga süýjüçil, yöne basym beýle bolmaz”  
(sebäbi onuň dişleri döküler.)

2. Süýji zatlary iýeniňizden soň hemişe we **her gün dişleriňizi gowy arassalaň.** Çaga dişlerini dörän gününden başlap arassalaň. Soňra çagalaryň özlerine öz dişlerini arassalamagy öwrediň we olaryň dişlerini dogry arassalaýandygyna gözegçilik ediň.



Dişleriňizi diş çotgasyny ýokardan aşaklaýyn görnüşinde, şu yerde görkezilişi ýaly, arassalaň. Olary bir gapdaldan beýleki bir tarapa edip arassalamaň. Ähli dişleri önünden, arka tarapyndan, ýokardan we aşakdan arassalaň.

3. Iýmitde we suwda tebigy ftoridleriň az bolan ýerlerinde dişlerde köwekleriň döremeginiň önüni almak maksady bilen agyz suwuna we dişlere ftoridleri goýuň. Käbir saglyk meýilnamalary ýylyň dowamynda bir ýa-da iki gezek çaga dişlerine ftoridleri ulanmagy maslahat berýär. Deňiz iýmit önümleriniň köpüsi ftoridleriň köp mukdaryny özünde saklaýandyr.

**Seresap boluň:** Eger ftoridler köp mukdarda kabul edilse, olar zäherlidir. Olary seresap ulanyň we çagalardan daşrakda saklaň. Ftoridleri agyz suwuna goşmazdan ön, näçeräk ftoridleriň gerek boljakdygyny anyklamak maksady bilen suwuň barlagyny etmäge synanyşyň.

4. Biraz ulalan körpeleri çüýseden iýmítlendirmäň. Hemişe çüýse bilen iýmítlendirilýän çagalaryň dişleri süýji suwuklyk bilen ýuwulýar we dişleriň ir çüýremegine getirýär (sah. 271).

## DIŞ ÇOTGASY GATY BIR HÖKMAN HEM DÄLDIR

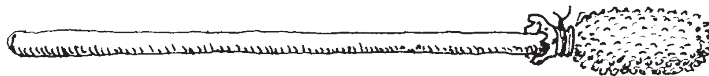
Şular ýaly agajyň şahajygyny ulansa-da bolar:

Dişleriň aralygyny arassalamak üçin şahajygyň bu tarapyň ujuny ýiteldiň.

Onuň beýleki tarapyny çeynäň we süýümlerini çotga hökmünde ulanyň.



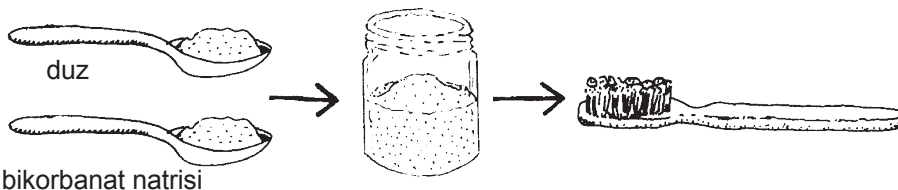
Başga bir usuly: şahajygyň bir tarapyna ýa-da barmagyňyzyň daşyna diş çotgasy hökmünde ulanmak üçin galyň matajygyň bölegini oraň.



Galyň matajygyň bölegi

## DIŞ PASTASY HEMIŞE ZERUR DÄLDIR

Dişi gowy edip suw bilen ýuwup, süpürmek ýeterlikdir. Dişleri we diş etlerini ýumşak, ýöne biraz irimçik zatlar bilen süpürmek olary arassalaýandyr. Käbir adamlar dişlerini kömür tozy (uny) ýa-da duz bilen süpürýärler. Siz hem duzy nahar sodasy bilen deň derejede garyp, diş poroşogyny ýasap bilersiňiz. Poroşogy ýasanyňyzdan soň çotgaňyzy ölläp, poroşoga batyryň.



**EGER DIŞIŇIZDE ÇÜÝREMEK ZERARLY EÝÝÄM KÖWEK ÝA-DA DEŞIK BAR BOLSA**, dişi agyrydan goramak ýa-da diş etiniň iriňlemesiniň önüni almak maksady bilen süýji zatlardan gaça duruň we her gezek naharlananyňyzdan soň, dişleri ymyklyja arassalaň.

Eger mümkin bolsa tizräk diş lukmanyna ýüz tutuň. Eger wagtynda diş lukmanyna ýüz tutsaňyz, ol dişleri uzak ýyllaryň dowamynda goramak üçin olary arassalap we plombalap biler.



**Eger dişiňizde köwek bar bolsa, ol güýçli agyryança garaşmaň. Köwegi tizden-tiz diş lukmanyna plombaladyň.**

## DIŞ AGRY WE ÇYKUWLAR

### Agyryny aýyrmak üçin:

- Dişiň köwegini arassalaň we ondaky ähli iýmit bölejiklerini aýryň. Soňra agyz boşlugyny ýyly duzly suw bilen çaykaň.
- Agyryny aýyryan dermany - aspirini içiň.
- Eger dişdäki infeksiýa agyr bolup (onda çis, iriň, agyryly limfodüwünler bar bolsa), antibiotik ulanyň: penisillin gerdejiklerini (sah. 351) ýa-da sulfanilamidi (sah. 358), ýa-da kapsulalardaky tetrasiklini diňe ulular üçin ulanyň (sah. 356).

Eger agry we çiş aýrylman, ýene-de diş agry döreyän bolsa, şol dişi aýyrtmalydyr.

Infeksiýa bedeniň beýleki böleklerine ýaýramanka, tizden-tiz iriňli dömmäni bejeriň.



Diş agry dişiň köwegine infeksiýa düşmegi netijesinde döreyär.

## DIŞ ETLERINIŇ INFEKSIÝASY (PIOREÝA)

Sowuklan (gyzaran we çişen), aňsat ganjarýan agyryly diş etleri:

1. Erbet we ýeterlik derejede arassalanmaýan dişler we diş etleri;
2. Ýokumly iýmitler bilen ýeterlikli iýmitlenmezlik (kem iýmitlenme) sebäpli dörap biler.



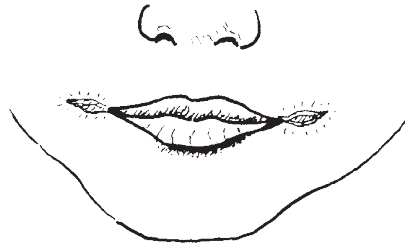
### Önüni almak we bejermek:

- Her gezek iýmit iýlenden soň, dişleriň arasyndaky iýmit galyndylaryny çöpjağaz bilen aýryp, dişleri gowy arassalamaly. Eger mümkin bolsa, dişleriň we diş etleriniň birleşýän yerlerindäki döreyän garamtyl sary kesmegi gyryp aýyrmaly. Bu diş etleriniň astyndaky arassaçylyga täsir edýär, diş çotgasyny (ýa-da inçe sapagy) dişleriň arasyndan yzygider geçiriň. Ilkibada diş etleri köpräk ganjarar, ýöne basym olar sagalar we ganjarma azalar.
- Esasan hem ýumurtga, et, noýba, gök önümler we ir-iýmişler, şeýle-de pyrtykal, limon, pomidor ýaly witaminlere baý bolan goraýan iýmiti köpräk iýin (11-nji bap). Dişlerin arasynda galyp biljek süýümlü we ownuk süýjüliklerden gaça duruň.

**Bellik:** Käwagt garaguş keseliniň tutgaýyna (epilepsiýa) garşy dermanlar diş etleriniň çişini döredýär (sah. 390). Eger şeýle ýagdaý ýüze çyksa, saglygy goraýyş işgärleri bilen maslahatlaşyň we başga dermanlary ulanmak barada pikirleniň.

## AGZYŇ BURÇUNDAKY ÝARYKLAR ÝA-DA ÝARALAR

Çaga agzynyň burçundaky insiz ýaralar köplenç kem ýmitlenmäniň alamatydyr. Şeýle ýaraly çagalar süýt, balyk, hoz, ýumurtga, miweler we gök önümler ýaly beloga we witaminlere baý bolan ýmitler bilen ýmitlenmelidir.



## AK TEGMILLER ÝA-DA AGYZDAKY DÜWÜRTIKLER

Diliň üsti ak “ýüň” bilen “örtülýär”. Köp keseller dilde we kentlewükde ak ýa-da sarymytl örtügi döredýär. Bu adaçça bedeniň gyzgyny ýokary bolanda ýüze çykýar. Bu örtük howpsuz bolsa-da, agyz boşlugyny günün dowamynda birnäçe gezek duzly suw ýa-da sodanyň ergini bilen çaykamak muňa kömek edýär.

Çaganyň agyz boşlugyndaky duzuň owuntygyna meňzeş adaty ak tegmiller, onuň gyzdymagy bilen gyzamygyň alamaty bolup biler (sah. 311).

Agza ak düşme: agyz boşlugynyň içindäki we dildäki kesilen süýde meňzeş kiçijik ak tegmillerdir. Ony “kandida” diýip atlandyrylýan heň kömelejigi döredip bilýär (sah. 242). Süýtbaşy ýaňy doglan körpelerde, AIDS wirusly adamlarda we aýratynam tetrasiklin we ampisillin ýaly belli bir antibiotikleri ulanylan adamlarda bolýar.

Antibiotikleri ulanmak zerur bolmadyk ýagdaýynda, olary ulanmagy bes ediň. Agzyň içine gensian-wioletli çalyň. Sarymsak çeynäň ýa-da ýogurt içiň, bular hem kömek edýändir. Agyr ýagdaýlarda nistatin içiň (sah. 373).

Gangrenaly stomatit: agyzda we dodaklaryň iç ýüzündäki kiçijik, agyryly ak tegmillerdir. Gyzdymadan soň ýa-da stresden (rahatsyzlykdan) döräp biler. Olar bir ýa-da üç hepdeniň dowamynda aýrylyp gidýärler. Agzyňyzy duzly suw bilen çaykaň ýa-da wodorodyň öteturşusyny ýa-da kortikosteroid melhemini goýuň (sah. 371). Antibiotikler kömek etmez.

## SOWUKLAMA ÝARALARY WE GYZGYNLYKDAN DÖREÝÄN GABARÇAKLAR

Dodaklarda (ýa-da jyns agzalarynda) agyryly kiçijik gabarçaklar ýarylýarlar we ýaryklar döreýär. Olar hem gyzgynlykdan ýa-da stresden döräp biler. Munuň sebäbi – uçuk (gerpes) wirusydyr. Olar birki hepdeden bejerilýärler. Ýaranyň üstüne günün dowamynda birnäçe gezek we birnäçe minutlap buzuň goýulmagy basym gutulmaga kömek edip biler. Olara zäk, kamfora ýa-da gyzgyn ösümlik şerbetini goýuň (sah. 13). Olar tiz gutulmaga kömek eder. Bu ýagday köp gaýtalanýan bolsa asiklowir, walosiklowir ýaly dermanlary lukmanyň gözegçiligi bilen ulanyň (Jyns agzalarynyň uçugy. sah. 402)

Dişler we diş etlerine seretmek barada köpräk maglumat almak üçin Gesperion fondunda bar bolan Diş Lukmanynyň ýok ýerinde atly kitaba serediň.

