

BRUKSIZM (TISHNI G'IJIRLATISH) VA ZAMONAVIY TALABALARDA UCHRASH SABABLARI: RAQAMLI TEXNANOLOGIYALAR TA'SIRI

Usanova Saodat Turayevna

Alfraganus Universiteti Tibbiyot Fakulteti katta o'qituvchisi

Raxmonova Shaxriniso Shuxratovna

Alfraganus Universiteti, Stomatologiya va Farmatsiya fakulteti

7-patok 20-24 guruh talabasi

Annotasiya: Mazkur maqolada bruksizm -tishlarni g'ichirlatish bilan kechadigan. Funksional buzilishning zamonaviy talabalar orasida uchrash sabablari ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilingan. Raqamli texnologiyalardan (smartfon, kompyuter, ijtimoiy tarmoqlar) uzoq muddat foydalanishning markaziy asab tizimi, uyqu sifati va chaynash mushaklari faoliyatiga salbiy ta'sir korb chiqilgan. Shuningdek, bruksizmning stomatologik oqibatlari va profilaktik choralar yoritilgan.

Kalit so'zlar: bruksizm, chaynash muskullari, stress, uyqu buzilishi, raqamli texnologiyalar, markaziy nerv tizimi, talabalalar, olimlar.

KIRISH

Bruksizm -bu tishlarning ixtiyoriy bo'lmagan tarzda qisilishi yoki g'ichirlatishi bilan namoyon bo'ladigan parafunksional holatdir. So'nggi yillarda bu holat ayniqsa yoshlar va talabalar orasida keng tarqalmoqda. Akademik stress psixoemotsional zo'riqish hamda raqamli texnologiyalardan uzoq vaqt foydalanish bruksizmning muhim xavf omillari sifatida qaralmoqda. Bruksizm bu- katta harakatlar emas, balki tez-tez takrorlanuvchi, kichik amplitudali, stereotip mikroharakatlar orqali kechadigan kasallikdir. Bruksizm epizodlari vaqtida teri oqarishi, terlash, nafas ritmining o'zgarishi kuzatiladi.

BRUKSIZM TURLARI

Bruksizm ikki asosiy shaklda uchraydi: uyqudagi bruksizm va uyg'oq holatdagi bruksizm. Uyqudagi bruksizm ko'pincha chuqur bo'lmagan uyqu fazalarida yuzaga keladi va markaziy nerv tizimining reflektor faolligi bilan bog'liq. Uyg'oq holatdagi bruksizm esa kunduzgi stress va ruhiy zo'riqish bilan chambarchas bog'langan. Bruksizmnin aniqlashda polisomnografiya, EMG monitoring, jag' harakati sensorlari, stress gomoni kortizol monitoringidan foydalaniladi.

FIZIOLOGIK MEKANIZMLAR

Chaynash muskullari (masseter, temporalis va pterygoideus muskullari) faoliyati uch shoxli nerv orqali boshqariladi. Stress holatida markaziy nerv tizimida qo'zg'alish jarayonlari ustunlik qiladi va bu muskullarning ortiqcha qisqarishiga olib

keladi .Shuningdek , vegetativ nerv tizimi disbalansi ham bruksizm rivojlanishida muhim ro'l o'ynaydi.Bruksizm bu- faqat tish muammosi ,stress oqibati emas balki markaziy va periferik nerv tizimi , mushaklar , gormonal va vegetativ nerv tizimlar o'zaro buzilgan integratsiyasi ning natijasidir.

STRESS VA PSIXOEMOTSIONAL OMILLAR

Talabalarda imtihonlar , akademik yuklama , ijtimoiy bosim va kelajakdagi kasbiy havotirlar stress darajasini oshiradi . Stress kartizol va katexolaminlar sekretsiasining ortishiga olib keladi , bu esa mushak tonusining oshishi bilan namoyon bo'ladi.

RAQAMLI TEXNALOGIYALAR TA'SIRI

Smartfon va kompyuterlardan uzoq vaqt foydalanish uyqu rejimini buzadi, ko'k nur melotonin sekretsiasini kamaytiradi va uyqu sifatini yomonlashtiradi. Natijada uyqudagi bruksizm xavfi ortadi . Bundan tashqari , ijtimoiy tarmoqlar va raqamli axborot oqimi psixik zo'riqishni kuchaytiradi. So'nggi ilmiy tatqiqotlar raqamli texnologiyalarning bruksizmga bevosita ,emas balki uyqu, stress va nerv tizimi orqali bilvosita ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Shu bois bruksizmni oldini olishda raqamli gigiyena muhim profilaktik omil hisoblanadi.

TALABALARDA BRUKSIZM OQIBATLARI

Bruksizm tish emalining yeyilishi, tish sezuvchanligi , temporamandibulyar bo'g'im og'riqlari , bosh og'rig'i va yuz mushaklarida charchoq bilan kechadi.Bundan tashqari diqqat pasayishi , tez charchash, xotira samaradorligi pasayishi bilan namoyon bo'ladi. Bu holatlar talabaning o'qish samaradorligi va hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

OLIMLARNING BRUKSIZM BO'YICHA ILMIY TATQIQOTLARI

Lavigne va Carra -2016

Kanadalik olimlar Lavigne va Carra tomonidan o'tkazilgan yirik epidemiologic tadqiqotda uyqudagi bruksizm polissomnografiya usuli yordamida o'rganilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra , uyqudagi bruksizm umumiy aholining taxminan 8-9 % ida uchrashi aniqlangan. Shuningdek , bruksizm uyqu sifati buzilishi va genetik moyillik bilan bog'liqligi isbotlangan.Natijada bruksizm nerv tizimi va uyqu mexanizmlariga bog'liq ekanligi ilmiy asoslangan.

Lobbezoo va hamkorlari -2013

2013- yilda F.Lobbezoo boshchiligidagi xalqaro ekspertlar guruxi bruksizmga yagona ilmiy ta'rif berdi. Ular bruksizmni « chaynash muskullarining takroriy faolligi bilan kechuvchi holat» deb belgilashdi va uni uyqudagi hamda uyg'oq holatdagi turlarga ajratdilar.So'ng bruksizmni baholash uchun «mumkin», «ehtimol» va «aniq» bruksizm tushunchalari joriy etildi. 2018 -yilda ushbu olimlar bruksizmni kasallik emas , balki klinik xavf omili sifatida qarashni taklif etdilar . Tatqiqotda elektromiografiya va polissomnografiya diagnostika usullarining ahamiyati

ta’kidlandi. Bruksizmni davolashdan ko’ra , uning oqibatlarini oldini olish muhimligi ko’rsatildi.

BRUKSIZMNING OQIBATLARI

1. Tish emalining yeyilishi
2. Temporomandibulyar bo’g’im og’riqlari
3. Bosh va yuz mushaklarida og’riq
4. Uyqu sifati pasayishi
5. O’qish va ish faoliyatining susayishi

XULOSA

Bruksizm zamonaviy talabalarda ko’p uchraydigan , asosan stress, psixoemotsional zo’riqish va uyqu fiziologiyasining buzilishi bilan bog’liq holatdir. Ilmiy tadqiqotlar raqamli texnologiyalardan , ayniqsa kechki va tungi vaqtlarda haddan tashqari foydalanish melotonin sekretsiyasini kamaytirib, uyqu sifati yomonlashtirishini va natijada bruksizm rivojlanishiga zamin yaratishini ko’rsatadi. Vegetativ nerv tizimi muvozanatining buzilishi va chaynash mushaklarining ortiqcha faolligi bruksizmning patofiziologik asosini tashkil etadi. Shu bois , bruksizmni oldini olish va davolashda stressni kamaytirish , uyqu gigiyenasiga rioya qilish va raqamli qurilmalardan foydalanishni cheklash muhim ahamiyatga ega .

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Lobbezoo F. et al. Bruxism defined and graded: an international consensus. Journal of Oral rehabilitation.
2. Lavigne G.J. Carra M. C . Sleep bruxism: an overview. Sleep Medicine Reviews.
3. Manfredini D. Biopsychosocial approach to bruxism. Journal of Oral Rehabilitation.
4. Kato T. et al. Sleep bruxism and sleep disorders. Sleep Medicine Reviews.
5. Cain N. Gradisar M. Electronic media use and sleep. Sleep Health Journal
6. Neurophysiological Characteristics of Sleep Bruxism in Children .
7. Association of Bruxism with Sleep Disorders and Nature of Dreams .
8. American Academy of Sleep Medicine /International Classification of Sleep Disorders.
9. Okeson J.P. / Management of Temporomandibular Disorders and Occlusion Glick M. (Ed) Burket’s Oral Medicine.