PUFLAB CHALINADIGAN MUSIQA ASBOBLARIDA IJRO ETUVCHILARDA TISH-JAG' TIZIMI BUZILISHLARINING PROFILAKTIKASI

Sayfiyeva Farangiz Farxodovna
Turabov A.A.
Ziyadullayeva N.S.
Toshkent davlat tibbiyot universiteti Toshkent, O'zbekiston

Annotatsiya. Puflab chalinadigan musiqa asboblarida ijro etuvchilar o'ziga xos funksional yuklamalarga duchor bo'lib, bu lablar, tishlar, chaynov mushaklari va chakka-pastki jag' bo'g'imi (ChPJB) buzilishlariga olib kelishi mumkin. Shu sababli yuz-jag' sohasi salomatligini saqlash va uzoq muddatli ijrochilik faoliyatini ta'minlash uchun profilaktik choralar zarur. Tadqiqotning maqsadi puflab chalinadigan asboblarda ijro etuvchilar uchun profilaktik yondashuvni belgilashdan iborat edi. Profilaktika ko'p tarmoqli bo'lishi va quyidagilarni o'z ichiga olishi kerak: ijrochilikni boshlashdan oldin stomatologik va ortodontik ko'rik, asbobni individual tanlash, to'g'ri ijro texnikasiga o'rgatish, og'iz-yuz mushaklari uchun mashqlar va muntazam kuzatuv.

Kalit so'zlar: profilaktika, puflab chalinadigan asboblar, ortodontiya, chakka-pastki jag' bo'g'imi buzilishlari, og'iz bo'shlig'i salomatligi.

Tadqiqot maqsadi – puflab chalinadigan asboblarda ijro etuvchilarda tish-jag' tizimi buzilishlari xavfini kamaytirishga qaratilgan profilaktik chora-tadbirlar majmuasini asoslashdan iborat.

Material va usullar. Tavsiyalar musiqachilardagi og'iz-yuz muammolariga oid xalqaro nashrlar tahlili asosida, jumladan professional puflab chalinadigan asbob ijrochilarining og'iz bo'shlig'i salomatligi bo'yicha sharhlar va chakka-pastki jag' bo'g'imi buzilishlarining tarqalishi to'g'risidagi ma'lumotlar asosida ishlab chiqildi [1-3].

Natijalar. Profilaktikada stomatolog, ortodont va musiqa o'qituvchisi ishtirok etishi kerak. Taklif etilayotgan dastur quyidagilarni o'z ichiga oladi: ijro etishni boshlashdan oldin dastlabki stomatologik va ortodontik ko'rik; tishlam va o'sish xususiyatlarini hisobga olgan holda asbob va mundshtukni individual tanlash; yiliga bir-ikki marta muntazam ko'riklar; tishlar va lablarga ortiqcha bosim tushirmaydigan to'g'ri ijro texnikasi; muntazam tanaffuslar bilan mashg'ulot davomiyligini cheklash; og'iz-yuz mushaklari va ChPJB uchun mashqlar; og'iz bo'shlig'i gigiyenasiga o'rgatish, shu jumladan asbob va mundshtukni muntazam tozalash; shuningdek ortodontik apparat taqib yurgan musiqachilarga alohida e'tibor, chunki qo'zg'almas apparatlar ijro etishni qiyinlashtirishi mumkin [1, 3]. Mushaklar nomutanosibligi, tishlam o'zgarishlari va ChPJB belgilarini erta aniqlash o'z vaqtida tuzatish imkonini beradi, musiqachilar uchun ixtisoslashtirilgan stomatologik yordam tavsiya etiladi [3].

Xulosalar

1. Puflab chalinadigan asboblarda ijro etuvchilarda tish-jag' tizimi buzilishlarining profilaktikasi ko'p tarmoqli yondashuvni talab qiladi.
2. Asosiy tarkibiy qismlar: dastlabki ko'rik, asbobni individual tanlash, to'g'ri texnika va yuklamani nazorat qilish.
3. Muntazam stomatologik va ortodontik kuzatuv buzilishlarni erta aniqlash, og'iz bo'shlig'i salomatligini va ijrochilik samaradorligini saqlash imkonini beradi.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Yeo D.K., Pham T.P., Baker J., Porter S.A. Specific orofacial problems experienced by musicians // Australian Dental Journal. - 2002. - DOI: 10.1111/j.1834-7819.2002.tb00296.x
2. Campos J.A.D.B. et al. Prevalence of temporomandibular disorders in musicians: a systematic review and meta-analysis // Journal of Oral Rehabilitation. - 2021. - DOI: 10.1111/joor.13150
3. Czech N.P., Alt K.W. Wind instruments and oral health: challenges faced by professional wind musicians // Dentistry Journal. - 2024. - Vol. 12, No. 10. - Article 306.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.