DẠY TRẺ SÚC MIỆNG BẰNG NƯỚC MUỐI

        Cho bé súc miệng nước muối mang lại lợi ích tuyệt vời mà bố mẹ có thể không ngờ tới. Một trong những sai lầm thường gặp của các bậc làm cha, mẹ là chưa chú trọng đến việc vệ sinh răng miệng mỗi ngày cho trẻ. Đây chính là nguyên nhân chủ yếu khiến răng của trẻ bị sún, bị sâu làm mất răng sữa sớm gây ảnh hưởng đến sức khỏe răng miệng.

        Một trong những bước vệ sinh răng miệng thường bị bỏ qua là việc **cho bé súc miệng nước muối** mỗi ngày. Mẹ có thể sẽ không ngờ súc miệng nước muối sẽ mang lại nhiều lợi ích cho trẻ nhỏ.

***\* Lợi ích của việc cho trẻ súc miệng nước muối***

      - Nước muối có thành phần chính là Natri Clorua có tác dụng ngăn ngừa vi khuẩn hiệu quả vì muối sẽ hấp thụ nước và làm cho môi trường khoang miệng bị kiềm hóa. Khi đó sẽ hạn chế tối đa axit trong khoang miệng khiến vi khuẩn không thể sinh sôi và phát triển. Khi cho trẻ súc miệng nước muối sẽ làm tăng nồng độ PH trong khoang miệng giúp ngăn chặn sự tăng sinh của vi khuẩn, từ đó đem lại nhiều lợi ích cho sức khỏe răng miệng của trẻ:

      - Loại bỏ mùi hôi trong khoang miệng: Cho trẻ súc miệng nước muối sau các bữa ăn sẽ loại bỏ được mùi hôi của mảng bám hay vụn thức ăn hiệu quả.

      - Giảm bệnh răng miệng ở trẻ: Các vi khuẩn gây bệnh đã được kiểm soát thông qua việc súc miệng bằng nước muối, do đó sẽ hạn chế khả năng gây sâu răng. Hơn nữa, trong muối có thành phần Florua có thể giúp răng và nướu khỏe mạnh hơn trước, tránh các bệnh lý viêm nướu, tụt lợi,…

      - Làm dịu cảm giác đau rát ở cổ họng: Nếu trẻ đang gặp tình trạng đau họng, ho có đờm thì có thể súc miệng nước muối để giảm cơn đau họng nhanh chóng.

      -   Làm dịu vết loét, vết nhiệt miệng trong khoang miệng của trẻ.

***\* Hướng dẫn mẹ và bé các bước súc miệng nước muối đúng cách***

      Khi cho bé súc miệng nước muối thì mẹ có thể thực hiện theo các bước vệ sinh răng miệng sau đây:

*- Bước 1*: Chuẩn bị nước muối pha theo tỷ lệ 0,9% tương ứng với 9g muối và 100ml nước ấm. Mà cách tốt nhất để đảm bảo đúng tỷ lệ là bạn nên sử dụng nước sinh lý được bày bán tại các quầy thuốc.

*- Bước 2:* Chuẩn bị cho bé khoảng nửa cốc nước muối

*- Bước 3*: Con uống 1 ngụm nước muối vừa phải và ngậm lại ở trong miệng khoảng 5 giây, đưa tất cả nước muối vào trong các thành của khoang miệng, ngửa cổ ra, khi nước muối chạm vào cổ họng thì chúng ta dung hơi đẩy nước muối ra thành tiếng khò khò chừng 2-3 lần sau đó nhổ nước muối ra

[](http://mamnon10-10.edu.vn/upload/29359/fck/files/2022_02_15_08_14_141.png)

[](http://mamnon10-10.edu.vn/upload/29359/fck/files/2022_02_15_08_14_152.png)

*Bé ngậm nước muối và đưa vào khắp khoang miệng.  Bé ngửa cổ để súc họng*

      - *Bước 4*: Tiếp đến là súc miệng lần 2, lần này thì nên súc miệng trong vòng 60 giây sau đó nhổ nước muối ra.

*- Bước 5*: Súc miệng lại lần cuối với nước sạch để đảm bảo không còn sót muối trong khoang miệng.

      Trong suốt quá trình cho bé súc miệng nước muối bố mẹ hãy theo sát để hướng dẫn và nhắc nhở thực hiện vệ sinh răng miệng đúng cách để đạt kết quả tốt nhất. Chỉ nên cho bé súc miệng nước muối từ 3-4 lần/tuần.

       Để trẻ vui vẻ thực hành và có kĩ năng súc miệng nước muối tốt thì mới đầu bố mẹ có thể khuyến khích trẻ bằng việc đưa ra phần thưởng động viên hoặc trò chơi “thi xem ai giỏi hơn” bố mẹ có thể cùng trẻ súc miệng xem ai tạo được tiếng khò hay hơn khiến trẻ thích thú hơn khi thực hiện.

      Để chăm sóc răng miệng cho bé tốt hơn nữa và ngăn ngừa vi khuẩn xâm nhập vào đường họng của bé đặc biệt phòng ngừa dịch Covid -19, hy vọng với những thông tin mà các cô giáo gửi tới cha, mẹ trẻ sẽ phần nào hữu ích cho việc chăm sóc sức khỏe các con