**1. Lợi ích của việc sử dụng nước súc miệng**

Nước súc miệng là một loại dung dịch dạng lỏng có chứa các hoạt chất kháng khuẩn với công dụng hỗ trợ làm sạch khoang miệng sau khi đánh răng, ăn uống hoặc sau các phẫu thuật ở vùng khoang miệng, đặc biệt ở những vị trí không thể làm sạch bằng việc đánh răng thông thường.

Dưới đây là một số lợi ích nếu sử dụng nước súc miệng đúng cách:

* Làm sạch các mảng bám, mảng vụn thức ăn còn sót lại ở giữa kẽ răng mà việc đánh răng hoặc dùng chỉ nha khoa không hiệu quả.
* Giúp hơi thở thơm tho, tươi mát, không còn tình trạng hôi miệng.
* Ngăn ngừa một số bệnh lý phổ biến ở vùng miệng như viêm lợi, viêm niêm mạc miệng, viêm quanh răng, sâu răng...
* Hỗ trợ quá trình lành vết thương sau các phẫu thuật ở vùng miệng.
* Làm sạch răng, khoang miệng ở một số bệnh nhân không thể tự đánh răng.
* Góp phần loại bỏ một số vi khuẩn gây bệnh ở vùng miệng và đường hô hấp.

**2. Thành phần của nước súc miệng**

Tùy theo mục đích sử dụng mà thành phần của các loại nước súc miệng khác nhau. Nhìn chung, nước súc miệng thường được chia thành các loại chính sau đây:

* Nước súc miệng dùng để làm sạch hàng ngày: Nước muối sinh lý NaCl 0,9%.
* Nước súc miệng dùng trong điều trị: Bao gồm các chất kháng khuẩn (acid Boric, Chlorhexidine, Triclosan, Hexetidine, kèm, sulfat, Menthol...), tinh dầu, nước tinh khiết, chất tạo mùi, tạo vị, chất bảo quản...

Một số trường hợp cần lựa chọn loại nước súc miệng phù hợp bao gồm:

* Với người bị sâu răng, viêm nướu nha chu, hay vừa mới thực hiện nhổ răng thì nên lựa chọn loại nước súc miệng có chứa thành phần Chlorhexidine (Chlorhexidine gluconate).
* Với người bị hôi miệng nên lựa chọn loại nước súc miệng có chứa thành phần là các loại tinh dầu như bạc hà, chanh, cam, trà xanh... giúp giảm mùi hôi từ miệng hiệu quả.
* Với người răng bị ê buốt, dễ bị dị ứng hay kích ứng trong khoang miệng thì nên lựa chọn loại nước súc miệng có chứa các chất giảm độ nhạy cảm của răng như Potassium citrate.
* Với trường hợp răng bị sâu, nên chọn nước súc miệng có chứa thành phần Fluor.
* Với răng bị ố vàng, có nhiều mảng bám thì nên chọn nước súc miệng có chứa Cetylpyridinium và Pyrophosphate. Cũng nên chọn loại nước súc miệng không chứa cồn để tránh tình trạng khô miệng.

**3. Đối tượng không nên dùng nước súc miệng**

Tránh sử dụng nước súc miệng trong các trường hợp sau:

* Trẻ em dưới 5 tuổi.
* Không sử dụng nhiều loại nước súc miệng cùng lúc vì dễ gặp tình trạng kích ứng.
* Người dùng có dị ứng với bất cứ thành phần nào của nước súc miệng cũng không nên sử dụng.
* Trong trường hợp sử dụng nước súc miệng nếu có các triệu chứng ngứa rát trong khoang miệng, phát ban, nổi mẩn đỏ ở vùng da mặt, môi, tê đầu lưỡi kèm theo các triệu chứng khó chịu khác cũng cần ngưng dùng ngay lập tức.

Phụ nữ đang mang thai hay cho con bú cần tham khảo ý kiến bác sĩ loại nước súc miệng phù hợp.

**4. Hướng dẫn cách dùng nước miệng súc đúng cách**

Nước súc miệng sẽ thật sự phát huy tối đa tác dụng khi được sử dụng đúng cách. Do đó, bạn cần tập thói quen và duy trì dùng nước súc miệng theo các bước dưới đây

* Bước 1: Đánh răng sau khi ăn. Trường hợp kem đánh răng có chứa thành phần Fluor thì nên đợi một lúc trước khi dùng nước súc miệng để không làm trôi Fluor trên bề mặt răng.
* Bước 2: Dùng chỉ nha khoa loại bỏ các thực ăn còn bám ở các kẽ răng
* Bước 3: Rót nước súc miệng với một lượng vừa đủ vào cốc khoảng 15 - 20ml. Đối với nước súc miệng cần pha loãng, nên pha đúng theo tỷ lệ được hướng dẫn.
* Bước 4: Ngậm nước súc miệng vào khoang miệng theo thời gian được chỉ dẫn trên bao bì, thông thường là 30 - 45 giây với tình trạng răng miệng bình thường, khoảng 1 - 2 phút với những trường hợp mắc bệnh nha chu.
* Bước 5: Khò họng và nhổ ra

Một số nước súc miệng dùng cho mục đích điều trị sẽ có những lưu ý đặc biệt riêng khi sử dụng dưới sự hướng dẫn của bác sĩ chỉ định. Vì vậy, người dùng cần tuân theo những chỉ dẫn cụ thể để thực hiện đúng cách nước súc miệng giúp đạt được kết quả như mong muốn.

**5. Các lưu ý khi sử dụng nước súc miệng đúng cách**

* Nên sử dụng nước súc miệng kết hợp với các cách vệ sinh răng miệng khác như đánh răng, dùng chỉ nha khoa.
* Không nên lạm dụng nước súc miệng để thực hiện nhiều lần trong ngày.
* Nên lựa chọn loại nước súc miệng phù hợp với tình trạng răng miệng. Trường hợp có tình trạng viêm nướu hay các vết loét trong miệng, lưỡi hãy chọn loại nước súc miệng không chứa cồn để tránh làm đau rát và khô miệng. Cần đọc kỹ các thông tin của loại nước súc miệng đang dùng để biết được thành phần của nó có phù hợp với tình trạng răng miệng hay không.
* Sau khi dùng nước súc miệng, không nên ăn uống bất kỳ loại thức ăn nào sau khoảng 30 phút.
* Nước súc miệng có thể giúp giảm bớt tình trạng hôi miệng. Tuy nhiên còn tùy thuộc vào nguyên nhân gây hôi miệng để nước súc miệng có thể phát huy tác dụng. Nếu nguyên nhân gây hôi miệng là do ăn các thực phẩm có chứa nhiều gia vị cay, nồng của hành, tỏi, nước mắm... thì việc dùng nước súc miệng có thể rửa sạch được các mùi vị này. Trong trường hợp hôi miệng do các bệnh lý như viêm nướu, viêm họng, viêm amidan thì sử dụng nước súc miệng cũng không thể giải quyết được triệt để.

Lưu ý: Không được nuốt nước súc miệng bởi có một số trường hợp người dùng có cơ địa dị ứng với các thành phần có trong nước súc miệng mà chưa được biết rõ. Vì vậy, trước khi sử dụng bất kỳ loại nước súc miệng nào cũng nên xem kỹ thành phần có ghi sẵn trên bao bì.