



Nước súc miệng

Tờ thông tin này thảo luận về thời điểm sử dụng nước súc miệng, các loại nước súc miệng phổ biến và cách sử dụng nước súc miệng hiệu quả.

Khi nào nên sử dụng nước súc miệng

Mặc dù nước súc miệng không thể thay thế việc đánh răng và dùng chỉ nha khoa thông thường nhưng chúng có thể hữu ích cho một số mục đích khác nhau tùy thuộc vào thành phần của chúng.

Nước súc miệng không thấm vào mảng bám, không có tác dụng ở phần dưới nướu và không thể chạm tới các kẽ răng.

Bác sĩ nha khoa có thể khuyên dùng các loại nước súc miệng cụ thể cho các tình trạng răng miệng cụ thể. Các bác sĩ nha khoa cũng có thể khuyên dùng nước súc miệng cho những người không thể đánh răng do suy yếu thể chất hoặc vì lý do y tế.

Một số loại nước súc miệng có chứa nồng độ cồn cao. Phụ nữ mang thai và trẻ em không nên sử dụng nước súc miệng có cồn. Những người bị khô miệng nên tránh dùng nước súc miệng có chứa cồn vì những loại nước súc miệng này có thể làm cho vấn đề trở nên tồi tệ hơn.

Các loại nước súc miệng

Nước súc miệng thường được phân loại là thẩm mỹ hoặc trị liệu.

Nước súc miệng thẩm mỹ

Nước súc miệng thẩm mỹ là sản phẩm thương mại, không kê đơn, giúp loại bỏ cặn bẩn trong miệng trước hoặc sau khi đánh răng, tạm thời khống chế mùi hôi miệng, giảm vi khuẩn trong miệng và làm sạch miệng với hương vị dễ chịu. Ít nhất, chúng là thuốc sát trùng đường miệng hiệu quả, giúp miệng thơm mát và giảm bớt chứng hôi miệng trong thời gian ngắn.

Nước súc miệng trị liệu

Mặc dù nước súc miệng trị liệu có những lợi ích tương tự như nước súc miệng thẩm mỹ nhưng chúng cũng chứa một hoạt chất bổ sung giúp bảo vệ chống lại một số bệnh răng miệng.

Nước súc miệng thông thường

Nước súc miệng thông thường bao gồm nước muối, chlorhexidine, fluoride, tinh dầu và nước súc miệng kháng khuẩn.

- **Nước súc miệng muối:** Súc miệng bằng nước muối ấm, nhẹ, với nửa thìa muối ăn hòa tan trong một cốc nước ấm, có thể có lợi cho những người bị loét, kích ứng nhẹ ở cổ họng và lở loét vì răng giả. Súc miệng bằng nước muối giúp giảm bớt sự khó chịu và hỗ trợ chữa lành. Hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ nha khoa nếu vùng đó tiếp tục bị kích ứng hoặc đau kéo dài hơn một tuần.
- **Nước súc miệng chlorhexidin:** Nước súc miệng chlorhexidine làm giảm vi khuẩn trong miệng. Sử dụng lâu dài có thể làm thay đổi mùi vị, gây ố màu nâu trên răng và làm tăng hình thành cao răng (cao răng hoặc vảy). Nên sử dụng chlorhexidine theo khuyến nghị của bác sĩ nha khoa và làm theo hướng dẫn của họ.
- **Nước súc miệng fluoride:** Nước súc miệng có fluoride có thể được các bác sĩ nha khoa khuyên dùng cho những người có nguy cơ sâu răng cao. Sử dụng nước súc miệng có fluoride kết hợp



với kem đánh răng có fluoride có thể giúp bảo vệ thêm chống sâu răng. Việc sử dụng nước súc miệng có fluoride không được khuyến khích cho trẻ em từ sáu tuổi trở xuống vì chúng có thể nuốt nước súc miệng. Người tiêu dùng phải luôn kiểm tra nhãn của nhà sản xuất để biết các biện pháp phòng ngừa và khuyến nghị về độ tuổi và tham khảo ý kiến bác sĩ nha khoa.

- Nước súc miệng có chứa tinh dầu: Việc sử dụng tinh dầu trong nước súc miệng đã được chứng minh là có hiệu quả trong việc giảm hôi miệng.
- Nước súc miệng kháng khuẩn: Nước súc miệng kháng khuẩn làm giảm vi khuẩn trong miệng và thay đổi hoạt động của vi khuẩn trong mảng bám. Chúng đặc biệt hữu ích trong việc giúp kiểm soát viêm nướu và nhiễm trùng cổ họng nhẹ.

Dùng nước súc miệng

- Đánh răng và dùng chỉ nha khoa trước khi súc miệng.
- Đo và sử dụng lượng nước súc miệng được khuyến nghị.
- Súc miệng theo thời gian khuyến nghị trên bao bì (hoặc theo khuyến nghị của bác sĩ nha khoa).
- Nhổ hết sạch chất lỏng ra khỏi miệng.
- Để tối đa hóa tác dụng của nước súc miệng, không súc miệng, ăn, vape hoặc hút thuốc trong ba mươi phút sau khi sử dụng.

Để biết thêm thông tin

- Liên hệ với bác sĩ nha khoa của bạn
- Hãy truy cập www.health.qld.gov.au/oralhealth
- Gọi 13 HEALTH (13 43 25 84) để được tư vấn sức khỏe bảo mật 24 giờ một ngày, bảy ngày một tuần
- Email oral_health@health.qld.gov.au