

PHẦN I: MỞ ĐẦU

1. Lý do chọn đề tài

Sinh thời Bác Hồ đặc biệt quan tâm tới việc chăm sóc, bảo vệ sức khỏe, nâng cao thể lực, trí lực của nhân dân. Ngay sau khi Cách mạng Tháng 8-1945 thành công, Bác đã phát động phong trào diệt giặc đói, xây dựng đời sống mới. Bác nói: “Giữ gìn dân chủ, xây dựng đời sống mới, việc gì cũng cần sức khỏe mới thành công”. Người coi sức khỏe của mỗi người dân sẽ tạo thành sức khỏe của cả dân tộc: “Mỗi người dân yếu ớt tức là cả nước yếu ớt; mỗi người dân khỏe mạnh tức là cả nước mạnh khỏe,... dân cường thì quốc thịnh”. Người nhấn mạnh “Sức khỏe của cán bộ, nhân dân được đảm bảo thì tinh thần càng hăng hái. Tinh thần và sức khỏe đầy đủ thì kháng chiến càng gần thắng lợi, kiến quốc càng mau thành công”.

Người cho rằng sự nghiệp chăm sóc sức khỏe nhân dân cần được tiến hành ngay từ khi mới bắt đầu sự nghiệp Cách Mạng, Người nói: “Minh dù nghèo ai cầm mình ăn ở sạch sẽ... sạch sẽ là một bộ phận của đời sống mới, sạch sẽ thì dân ít ốm, có sức khỏe thì làm được việc, làm được việc thì có ăn...”. Ngày 27-3-1946, trong những ngày đầu lập nước, Chủ tịch Hồ Chí Minh đã viết trên báo Cứu Quốc bài báo “Sức khỏe và Thể dục”, Người đã chỉ rõ vai trò của chăm sóc sức khỏe trong sự nghiệp xây dựng phát triển đất nước: “Luyện tập thể dục, bồi dưỡng sức khỏe là bổn phận của mỗi người dân yêu nước...”, Bác tuyên bố trước quốc dân đồng bào tự Bác nêu gương tập thể dục hàng ngày và kêu gọi mọi người già trẻ, gái trai cùng tích cực hưởng ứng, tham gia phong trào tập luyện thể dục mỗi ngày.

Đảng và Nhà nước ta đã có nhiều Nghị quyết, chủ trương, chính sách pháp luật về bảo vệ, chăm sóc và nâng cao sức khỏe nhân dân. Nghị quyết số 20/NQ-TW ngày 25-10-2017 của Ban Chấp hành Trung ương Đảng khóa XII về tăng cường công tác bảo vệ, chăm sóc và nâng cao sức khỏe nhân dân trong tình hình mới đã tiếp tục khẳng định: “Sức khỏe là vốn quý nhất của mỗi con người và của toàn xã hội. Bảo vệ, chăm sóc và nâng cao sức khỏe là nghĩa vụ, trách nhiệm của mỗi người dân, của cả hệ thống chính trị và toàn xã hội”.

Nghị quyết nêu rõ trách nhiệm: “Cấp ủy, chính quyền các cấp tập trung lãnh đạo, chỉ đạo công tác bảo vệ, chăm sóc và nâng cao sức khỏe nhân dân, coi đây là một trong những nhiệm vụ chính trị quan trọng hàng đầu. Thống nhất nhận thức, quyết tâm hành động của cả hệ thống chính trị và của mỗi người dân trong bảo vệ, chăm sóc và nâng cao sức khỏe cho bản thân, gia đình, cộng đồng”. Để nâng cao sức khỏe nhân dân, Nghị quyết chỉ ra cần: “Tập trung nâng cao nhận thức, thay đổi hành vi, đề cao trách nhiệm của cả hệ thống chính trị, toàn xã hội và mỗi người dân”.

Trải qua lịch sử đấu tranh dựng nước và giữ nước lâu dài đã tạo cho con người

Việt Nam những tố chất ưu việt như: Yêu nước, yêu hòa bình, thông minh, hiếu học, sáng tạo, cần cù lao động, dũng cảm, hy sinh, chịu đựng gian khổ. Tuy nhiên, hơn lúc nào hết, cần nhận rõ rằng: Sức khỏe con người và chất lượng nòi giống Việt Nam đang đứng trước những thử thách to lớn, những vấn đề xã hội bức xúc cần giải quyết như: Môi trường sống của con người đang bị đe dọa nghiêm trọng: Không khí, đất, nước bị ô nhiễm nặng; trái đất đang nóng lên, thiên tai, dịch bệnh ngày càng xuất hiện nhiều; vệ sinh an toàn thực phẩm không được kiểm soát chặt chẽ; những tệ nạn xã hội như mại dâm, ma túy, rượu chè cờ bạc, bạo lực gia đình, lạm dụng tình dục trẻ em; những hủ tục mê tín dị đoan... đang có diễn biến phức tạp và chiều hướng gia tăng làm ảnh hưởng không nhỏ đến thể lực và trí lực con người Việt Nam.

Từ những ngày đầu năm 2020, đại dịch Covid-19 xuất hiện ở nước ta, cho đến nay đang diễn biến phức tạp và nguy hiểm, ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe và đời sống của nhân dân. Việc xuất hiện dịch bệnh hoàn toàn không nằm ngoài nhận định của Đảng và Nhà nước ta từ nhiều năm trước. Trước tình hình dịch bệnh, Đảng và Nhà nước ta đã chỉ đạo các cấp, các ngành kịp thời có những giải pháp hiệu quả phòng, chống dịch bệnh. Chính phủ đã nỗ lực, hành động quyết liệt và đã đạt được những thắng lợi bước đầu. Ngày 21-3-2020, Bộ chính trị ra Thông báo số 172-TB/TW Thông báo kết luận của Bộ Chính trị về công tác phòng, chống dịch Covid-19, Thông báo kêu gọi “Toàn thể đồng bào, đồng chí và chiến sĩ cả nước hãy đoàn kết một lòng, thống nhất ý chí và hành động, vào cuộc mạnh mẽ hơn nữa. Việt Nam ta nhất định chiến thắng đại dịch Covid-19”.

Như vậy, không chỉ khi có đại dịch Covid-19, mà trên cơ sở quán triệt sâu sắc tư tưởng của Chủ tịch Hồ Chí Minh, các chủ trương, chính sách pháp luật của Đảng và Nhà nước, bất cứ thời gian nào, giai đoạn nào của đất nước, chúng ta cần nhận thức sâu sắc vai trò đặc biệt quan trọng của sự nghiệp Giáo dục chăm sóc sức khỏe cộng đồng, khẳng định: Bảo vệ, chăm sóc sức khỏe cộng đồng là sự nghiệp có ý nghĩa chính trị, nhân văn, đạo lý sâu sắc, không chỉ là việc của hôm nay mà là việc của muôn đời sau. Thực hiện thành công sự nghiệp này sẽ góp phần quan trọng, trực tiếp đảm bảo nguồn nhân lực cho sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc, giảm thiểu tối đa những khó khăn, tổn thất từ dịch bệnh cũng như những tác động ảnh hưởng đến sức khỏe con người, sớm đưa nước ta trở thành quốc gia hùng cường, thịnh vượng. Thấu hiểu được sức khỏe là tài sản lớn nhất của con người nhất là trong thời gian dịch bệnh Covid 19 đang diễn biến rất phức tạp nên tôi lựa chọn đề tài “**Nước súc miệng thảo dược**” là sáng kiến sáng tạo năm 2022.

2. Mục đích nghiên cứu

2.1. Mục đích nghiên cứu

Qua đề tài này, tôi muốn góp phần nhỏ của mình vào sức khỏe của người tiêu dùng Việt Nam, tạo Căn cứ vào thực trạng tình hình dịch bệnh Covid 19 để đề xuất các giải pháp nhằm nâng cao sức khỏe con người.

2.2. Nhiệm vụ

- Nghiên cứu một số vấn đề lý luận về thực trạng các loại nước súc miệng trên thị trường hiện nay.

- Nghiên cứu thực trạng nước súc miệng thảo dược

- Đề xuất một số giải pháp nhằm nâng cao hơn nữa sức khỏe con người trong giai đoạn hiện nay.

3. Phạm vi và đối tượng nghiên cứu

3.1 Phạm vi nghiên cứu

- Giai đoạn từ tháng 1/2022 đến nay.

3.2. Đối tượng nghiên cứu

- Đề tài tập trung nghiên cứu thực trạng việc sử dụng nước súc miệng.

4. Phương pháp nghiên cứu

- Phân tích tổng hợp 1 số tài liệu

- Phân loại các tài liệu

- Phương pháp điều tra

- Phương pháp quan sát

- Phương pháp tổng kết kinh nghiệm

- Luyện tập thực hành

- Phân tích số liệu để nghiên cứu.

PHẦN II: GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

1. Cơ sở lý luận.

Nước súc miệng là một phát minh rất hữu ích trong việc làm sạch hơi thở có mùi và diệt vi khuẩn trong miệng của bạn đặc biệt trong giai đoạn dịch bệnh Covid đang diễn biến phức tạp. Nước súc miệng có thể tiêu diệt vi khuẩn có hại có thể dẫn đến sâu răng và các bệnh về nướu cũng như giúp tăng cường sức khỏe của răng và nướu của bạn.

Răng miệng là vấn đề cực kỳ quan trọng đối với mọi người, nó không chỉ có chức năng là bộ phận nghiền nát thức ăn để đưa thức ăn xuống dạ dày, mà nó còn có chức năng về thẩm mỹ, sức khỏe và cả giao tiếp của mỗi người. Mọi người đều mong muốn có được một hàm răng khỏe mạnh, trắng bóng nhưng răng miệng lại hay bị “bỏ quên” vì rất nhiều lý do.

Thực tế hiện nay trên thị trường có rất nhiều loại nước súc miệng đặc biệt nhiều loại không dùng để uống, với số lượng đủ lớn, nó có thể gây độc. Hiểu được điều đó, đề tài: “Nước súc miệng thảo dược” sẽ đáp ứng được đầy đủ yêu cầu của những vị khách hàng khó tính nhất và mang lại an toàn cho người sử dụng.

2. Thực trạng vấn đề nghiên cứu.

Nước súc miệng thảo dược là các loại sản phẩm được điều chế từ các nguồn nguyên liệu sạch, có dược tính, kháng khuẩn bảo vệ răng miệng chắc khỏe. Sản phẩm có nguồn gốc từ thiên nhiên, an toàn đối với những người gặp tình trạng nhạy cảm về răng miệng. Nước súc miệng thảo dược có tác dụng kháng khuẩn, loại bỏ mảng bám tương đối hiệu quả, có thể sử dụng dài lâu mà không gây ra tác dụng phụ như vết ố răng, khô miệng, hôi miệng...

Nhờ ưu điểm nổi bật là an toàn, lành tính nên cả phụ nữ mang thai, trẻ em đều có thể sử dụng nước súc miệng thảo dược. Ngoài ra, giá thành của nước súc miệng thảo dược còn rất phải chăng và có phần rẻ hơn so với nhiều loại nước súc miệng khác nên sẽ giúp người dùng tiết kiệm được nhiều chi phí hơn.

Tuy nhiên, sản phẩm nước súc miệng thảo dược hiện nay trên thị trường rất nhiều cùng với nhiều mức giá khác nhau. Bởi vậy, bản báo cáo sáng kiến sau sẽ giúp bạn có thể hiểu rõ được cách làm sản phẩm nước súc miệng của mình vừa an toàn, đảm bảo, tiện lợi và tiết kiệm chi phí tối đa. Bên cạnh đó, các nguyên liệu tự nhiên được đánh giá cao bởi sự lành tính:

- Nước súc miệng thảo mộc được làm từ những loại cây cỏ rất gần gũi với người dân Việt Nam, được các lương y nghiên cứu và trực tiếp bào chế nên có công dụng rất tốt trong việc chăm sóc răng miệng.

- Chúng không chứa các hóa chất độc hại nên an toàn với khoang miệng và sức

khỏe của người tiêu dùng.

– Hầu hết các sản phẩm không có cồn và các chất tẩy rửa nên phát huy dần dần, không gây kích ứng, khó chịu khi sử dụng.

– Mùi hương thiên nhiên thanh mát, mang lại cảm giác nhẹ nhàng, thư giãn sau khi sử dụng.

– Bao bì sản phẩm dễ phân hủy rất thân thiện với môi trường.

- Đặc tính của thảo dược là mùi vị thơm mát, hương thơm tự nhiên nên đa số các bài thuốc Đông y đều áp dụng các cây thảo mộc trong điều trị hôi miệng. Riêng nước súc miệng thảo dược có khả năng loại bỏ vi khuẩn, cân bằng độ PH trong khoang miệng nên các thầy thuốc thường kê toa có kèm theo nước súc miệng thảo dược để bệnh nhân sử dụng khi chữa bệnh hôi miệng.

3. Quy trình sản xuất nước súc miệng thảo dược

3.1. Chuẩn bị:

- Hương nhu
- Bạc hà
- Muối
- Hoắc hương
- Nước sôi để nguội



Hương nhu



Bạc hà



Hoắc hương

3.2. Cách làm:

Rửa sạch hương nhu, bạc hà, hoắc hương để ráo nước đem phơi khô. Sau đó đưa các nguyên liệu đã được phơi khô vào đun cô đặc để lấy nước nguyên chất. Pha nước lọc với muối và trộn cùng nước cô đặc sau khi đun theo tỉ lệ 1 : 2. Cuối cùng, đóng chai đậy nắp kín để sử dụng.



Hương nhu, bạc hà, hoắc hương phơi khô

3.3. Kết quả thực nghiệm

Được biết, muối, hương nhu, bạc hà, hoắc hương là hai thành phần có tác dụng diệt vi khuẩn và kháng viêm rất tốt. Bên cạnh đó muối có khả năng sát khuẩn nhẹ giúp loại bỏ mảng bám cao răng, giúp răng trắng sáng hơn. Khi sử dụng nước súc miệng thảo dược, các thành viên trong gia đình cảm thấy rất hài lòng và yên tâm. Sự kết hợp giữa các thành phần từ thiên nhiên giúp người sử dụng dùng nước súc miệng thảo dược có thể loại bỏ hết những mảng thức ăn thừa, dung dịch tiến thẳng vào những chiếc răng sâu, đi qua các kẽ chân răng nhằm giúp ngăn ngừa tình trạng sâu răng hay **viêm chân răng** hiệu quả. Nước súc miệng có thể sát trùng những vị trí có tổn thương trên nướu, bảo vệ vùng nướu sẽ không bị bào mòn từ chất côn hay ảnh hưởng tính cay nóng

từ thức ăn. Ngoài ra, khi miệng hoạt động đẩy dung dịch nước súc miệng thảo dược đưa qua đưa lại giúp lấy đi vi khuẩn và khử bay dần dần lớp **rêu bọt trắng bám trên mặt lưỡi**, còn có khả năng khử khuẩn những ổ viêm loét khác ở dưới lưỡi, đánh tan mùi hôi khó chịu cho khoang miệng.

Bên cạnh đó, nước súc miệng thảo dược có tác dụng tốt trong việc phòng và hỗ trợ chữa các bệnh trong hệ hô hấp như nấm thanh quản, viêm ống thực quản, viêm xoang, viêm tuyến nước bọt,... Đặc biệt, nước súc miệng thảo dược có công dụng nhanh đối với các trường hợp bị nhiệt miệng có các vết lở loét, tình trạng khô miệng, chua đắng miệng,..Như vậy, nước súc miệng thảo dược là cứu tinh cho toàn bộ khoang miệng chống lại bệnh hôi miệng ngày nay cũng như điều trị Covid – 19.

4. Đề xuất các biện pháp tiến hành giải quyết vấn đề

Các bệnh răng miệng cũng có thể gây nên các biến chứng nguy hiểm. Ít ai có thể nghĩ rằng thủ phạm gây nên những bệnh nguy hiểm chết người lại xuất phát từ việc vệ sinh răng miệng không đúng cách.

Mối liên quan giữa vệ sinh răng miệng và các vấn đề về rụng răng hoặc bệnh răng miệng đã rất rõ ràng. Cụ thể, vi khuẩn có trong miệng có thể dẫn đến vấn đề sức khỏe nghiêm trọng như bệnh tiểu đường và các vấn đề hô hấp. Sau đây là những phương pháp vệ sinh răng miệng mà bạn có thể tham khảo để không mắc phải những bệnh răng miệng gây ra.

- Chọn bàn chải

Việc chọn bàn chải đánh răng quá cứng sẽ khiến nướu của bạn bị tổn thương, chưa kể nó còn khiến men răng của bạn có nguy cơ bị rạn nứt. Do đó, để bảo vệ răng, hãy chọn loại bàn chải có lông chải mềm. Ngoài ra, kích thước răng mỗi người không giống nhau. Bàn chải có kích cỡ quá nhỏ hoặc quá lớn sẽ khiến răng miệng bạn bị tổn thương. Chưa kể đến việc, dùng bàn chải đúng kích cỡ sẽ khiến bạn thoải mái hơn khi đánh răng và giúp sử dụng nó đúng cách.

- Chọn đúng kem đánh răng

Việc lựa chọn kem đánh răng cũng quan trọng không kém gì việc chải răng đúng cách để răng miệng sạch sẽ và không làm hỏng men răng của bạn. Bạn nên chọn loại có chứa fluor vì nó sẽ giúp bù đắp chất khoáng cho những men răng bị hư hỏng và ức chế sự phát triển của mảng bám. Việc chọn và sử dụng sai kem đánh răng sẽ không chỉ làm mất tác dụng ngừa sâu răng mà còn có thể dẫn đến những tổn hại với hàm răng.

- Chải răng đúng cách

Đa số chúng ta thường có thói quen chải răng theo chiều ngang với suy nghĩ sẽ loại bỏ mảng bám một cách nhanh chóng nhất. Tuy nhiên, cách đánh răng như kéo cưa này chẳng khác gì hành động mài răng, nó không những loại bỏ những cặn dư thừa mà còn

có thể gây ra những tổn thương cho răng như viêm nướu, viêm nha chu hay răng nhạy cảm.

Chải răng đúng cách là phải đặt bàn chải nghiêng 45 độ ngay dưới nướu răng. Chải nhẹ nhàng theo chiều thẳng đứng hoặc theo hình tròn giữa nướu và răng. Lặp lại động tác này đối với tất cả các răng. Chải mặt ngoài, mặt trong theo chiều thẳng đứng. Còn đối với mặt nhai thì chải theo chiều ngang. Mỗi mặt, bạn nên chải nên 30 giây để đảm bảo loại bỏ sạch các mảng bám trên răng.

- Để không làm giảm hiệu quả của kem đánh răng, các chuyên gia khuyên rằng, bạn nên sử dụng nước súc miệng vào buổi trưa, cách xa các lần chải răng bằng kem đánh răng.
- Bên cạnh đó, ta cần dùng thêm chỉ nha khoa, để loại bỏ hoàn toàn mảng bám và thức ăn thừa còn sót lại trong khoang miệng.

PHẦN III: KẾT LUẬN

Cuộc sống của con người hiện đại với khối lượng công việc dày đặc, người bệnh không đủ thời gian chờ đợi để áp dụng các bài thuốc cổ truyền trong điều trị mùi hôi ở miệng. Lại càng không thuận tiện cho việc mang xách đơn thuốc mỗi khi di chuyển, nên nước súc miệng thảo dược ra đời đã đáp ứng được nhu cầu chăm sóc răng miệng cho cộng đồng. Vì sản phẩm đã được bào chế và tích hợp dung dịch vào dạng chai lọ rất thuận tiện cho quá trình điều trị bệnh hôi miệng diễn ra đều đặn và hoàn thiện liệu trình hơn. Người bệnh không mất thời gian pha chế, bảo quản hay lo lắng mang theo mỗi khi đi công tác, vì thế không ngắt quãng việc điều trị và được chữa khỏi bệnh hôi miệng dứt điểm hơn.

Nhu cầu bảo vệ răng miệng chắc khỏe, không có tác dụng phụ, không chứa hóa chất phẩm màu đã kích thích người dùng luôn tìm phương pháp điều trị bệnh an toàn hơn. Do đó, Nước súc miệng thảo dược đã được cộng đồng mạng quan tâm, tìm kiếm và chọn lựa nhiều nhất trong giai đoạn dịch bệnh hiện nay.

Hà Nội, ngày 8 tháng 6 năm 2022

Người viết

Đỗ Thị Hồng Liên

DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trên mạng Internet:

<http://www/nhandan.com.vn>

<http://www/suckhoedoisong.vn>

2. Các tạp chí và báo

Tạp chí tiếp thị

Báo Sức Khỏe và Đời sống