

UBND HUYỆN KIẾN THỤY
TRƯỜNG MẦM NON DU LỄ

BẢN MÔ TẢ SÁNG KIẾN

Tên sáng kiến: *“Một số biện pháp bảo vệ răng miệng cho trẻ 24 - 36 tháng tuổi thông qua hoạt động súc miệng nước muối”*

Tác giả: NGUYỄN THỊ DIỆU

Trình độ chuyên môn: Đại học sư phạm mầm non

Chức vụ: Giáo viên

Đơn vị công tác: Trường mầm non Du Lễ

Ngày 10 tháng 02 năm 2025

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

ĐƠN ĐỀ NGHỊ XÉT, CÔNG NHẬN SÁNG KIẾN
Năm: 2025

Kính gửi: Hội đồng đánh giá hiệu quả áp dụng và phạm vi ảnh hưởng cấp cơ sở huyện Kiến Thụy cho các sáng kiến năm 2025.

Họ và tên: NGUYỄN THỊ DIỆU

Chức vụ, đơn vị công tác: Giáo viên trường mầm non Du Lễ, huyện Kiến Thụy, thành phố Hải Phòng.

Tên sáng kiến: **“Một số biện pháp bảo vệ răng miệng cho trẻ 24 - 36 tháng tuổi thông qua hoạt động súc miệng nước muối”.**

Lĩnh vực áp dụng sáng kiến: Giáo dục mầm non.

I. Mô tả giải pháp đã biết:

Hàm răng là vẻ đẹp duyên dáng qua nụ cười trong giao tiếp hằng ngày, nụ cười chính là cánh cửa dẫn đến sự tự tin. Trẻ em rất dễ sâu răng hơn người lớn, vì cấu tạo men răng sữa yếu hơn răng vĩnh viễn. Trẻ 24 - 36 tháng tuổi rất thích ăn các loại bánh, kẹo, đồ ăn sẵn chứa nhiều đường, tinh bột. Trong khi trẻ chưa đến tuổi đánh răng và chưa có thói quen súc miệng bằng nước muối và đây là điều kiện thuận lợi cho vi khuẩn răng miệng phát triển gây lên các bệnh về răng miệng như sâu răng sữa, mòn răng sữa, viêm lợi, hôi miệng, nấm miệng,... Nước muối là dung dịch dễ pha, rẻ tiền nhưng cực hiệu quả trong việc phòng và hỗ trợ điều trị các bệnh răng miệng, viêm họng. Súc miệng nước muối ấm mỗi ngày giúp chắc răng, khỏe nướu, ngừa sâu răng, hạn chế không chảy máu chân răng. Đặc biệt còn giúp sát khuẩn răng miệng và cho hơi thở thơm tho.

Trong quá trình thực hiện và tham khảo các giải pháp, tài liệu của bạn bè đồng nghiệp trong và ngoài huyện, thành phố tôi thấy có ưu và nhược điểm sau :

*** Ưu điểm:**

- Nhà trường mua sắm đầy đủ những trang thiết bị, đồ dùng và vật dụng để giáo viên, nhân viên thực hiện; luôn tập huấn nâng cao kiến thức cho giáo viên về cách vệ sinh và chăm sóc sức khỏe ban đầu cho trẻ
- Các cháu nhà trẻ luôn ngoan ngoãn, có nề nếp, thích làm theo cô;
- Giáo viên có kiến thức về việc phòng một số bệnh về răng miệng như viêm họng, ngừa sâu răng, viêm lợi.

*** Hạn chế**

- Một số trẻ có men răng yếu bẩm sinh do di truyền từ gia đình hoặc từ bệnh nền bẩm sinh.

- Do ăn uống của trẻ nhỏ nhiều tinh bột bám vào răng, trẻ hay ăn vặt, thích ăn nhiều đồ ngọt.

- Trẻ mới đi học còn bỡ ngỡ, lạ lẫm; sự tương tác giữa cô và trẻ còn hạn chế trong các hoạt động.

- Nhiều trẻ chưa có thói quen súc miệng bằng nước muối sau khi ăn.

- Trẻ chóng nhớ nhưng lại mau quên những gì cô đã hướng dẫn trong hoạt động vệ sinh răng miệng.

- Đa số phụ huynh chưa chú ý, quan tâm đến vệ sinh răng miệng cho trẻ; chưa biết được sự hiệu quả của việc súc miệng nước muối đối với trẻ

Nhận thức và hiểu rõ được tầm quan trọng của việc bảo vệ răng miệng cho lứa tuổi nhà trẻ. Từ đó tôi đã mạnh dạn nghiên cứu đề tài: *“Một số biện pháp bảo vệ răng miệng cho trẻ 24 - 36 tháng tuổi thông qua hoạt động súc miệng nước muối”*

II. Nội dung giải pháp đề nghị công nhận sáng kiến

II. 1 Nội dung giải pháp đề nghị công nhận sáng kiến:

+ Giải pháp 1: Pha nước muối đúng tỷ lệ, dạy trẻ súc miệng đúng cách.

+ Giải pháp 2: Tạo tâm thế cho trẻ khi được súc miệng; cô làm mẫu hấp dẫn, sáng tạo, cuốn hút trẻ.

+ Giải pháp 3: Tạo thói quen súc miệng nước muối cho trẻ hàng ngày.

+ Giải pháp 4: Tuyên truyền và kết hợp với phụ huynh trong việc bảo vệ răng miệng cho trẻ.

II.2 Tính mới, tính sáng tạo

*** Tính mới:**

- Việc áp dụng hoạt động súc miệng nước muối cho trẻ từ 24 - 36 tháng tuổi là một cách tiếp cận mới vì trẻ ở độ tuổi này thường chưa được hướng dẫn súc miệng một cách chủ động và giai đoạn này trẻ có thể phối hợp và thực hiện các hành động có hướng dẫn cụ thể. Hầu hết các phương pháp chăm sóc răng miệng trước đây cho trẻ nhỏ chủ yếu vào chải răng với kem đánh răng chứa fluor thường tập trung vào trẻ lớn hơn hoặc người trưởng thành.

- Sử dụng nước muối để chăm sóc răng miệng cho trẻ nhỏ thể hiện sự ưu tiên cho giải pháp thân thiện với cơ thể, tránh hóa chất có trong các sản phẩm khác, giúp trẻ rèn luyện kỹ năng tự lập và ý thức chăm sóc sức khỏe cá nhân từ sớm.

- Sáng tác một bài hát, bài thơ ngắn về súc miệng nước muối là một việc rất mới mẻ để trẻ ghi nhớ và cảm thấy thích thú.

- Phụ huynh có nhận thức sâu sắc về tầm quan trọng của việc chăm sóc răng miệng.

*** Tính sáng tạo:**

- Việc thiết kế các bài hướng dẫn súc miệng dưới dạng trò chơi, bài hát, hoặc video minh họa giúp trẻ hứng thú, thu hút tham gia và dễ dàng thực hiện.

- Tích hợp hoạt động súc miệng vào thói quen hàng ngày như một phần của trò chơi, giúp tạo động lực và sự thích thú cho trẻ.

- Cùng với việc súc miệng, cô có thể lồng ghép giáo dục dinh dưỡng về tầm quan trọng của sức khỏe răng miệng, chế độ ăn uống hợp lý, giảm đồ ngọt và nước uống có ga hại cho răng trẻ. Lồng ghép vào các giờ hoạt động chiều, giờ kể chuyện, giờ hát,.. để hình thành thói quen chăm sóc răng miệng từ sớm, giảm nguy cơ sâu răng sớm tạo nền tảng bền vững cho sức khỏe răng miệng của trẻ trong tương lai.

- Tuyên truyền với phụ huynh để được sự đồng tình, phối hợp từ phía gia đình. Phụ huynh an tâm, tin tưởng vào nhà trường nhiệt tình giúp đỡ, ủng hộ các hoạt động của lớp và trường.

II.3 Hiệu quả, lợi ích thu được áp dụng giải pháp

a. Hiệu quả kinh tế:

+ So với các sản phẩm chăm sóc răng miệng khác, nước muối là giải pháp vệ sinh răng miệng rẻ tiền, dễ chuẩn bị, phù hợp với nhiều đối tượng, đặc biệt là các gia đình có thu nhập thấp hoặc sống ở khu vực thiếu điều kiện chăm sóc y tế.

+ Việc phòng ngừa sớm các vấn đề về răng miệng sẽ giảm thiểu chi phí điều trị các bệnh nghiêm trọng trong tương lai.

b. Hiệu quả về mặt xã hội:

+ Nếu các gia đình thực hiện đồng loạt, hoạt động này sẽ giúp giảm tỷ lệ sâu răng và các bệnh răng miệng trong cộng đồng trẻ em.

+ Tạo tiền đề cho chương trình giáo dục sức khỏe. Hoạt động súc miệng nước muối có thể kết hợp với các chương trình giáo dục cộng đồng, giúp lan tỏa ý thức bảo vệ sức khỏe răng miệng.

c. Giá trị làm lợi khác:

+ Súc miệng bằng nước muối giúp giảm vi khuẩn, mảng bám và duy trì môi trường miệng sạch sẽ, giảm nguy cơ mắc bệnh nướu và viêm lợi ở trẻ nhỏ tạo nền tảng cho việc hình thành thói quen vệ sinh răng miệng lâu dài.

+ Tôi đã có thêm nhiều ý tưởng sáng tạo tổ chức các hoạt động đạt hiệu quả cao trong việc bảo vệ răng miệng cho lứa tuổi nhà trẻ, tích lũy cho bản thân các hình thức tích hợp sáng tạo, ứng dụng các giải pháp vào các hoạt động.

+ Sau những lần trao đổi và tuyên truyền, nhà trường và phụ huynh càng gắn kết chặt chẽ.

II.4 Khả năng nhân rộng

Các giải pháp đã được áp dụng tại nhóm lớp NTD4, các nhóm lớp trong nhà trường và các nhóm lớp mầm non trong và ngoài địa bàn thành phố.

II.5 Phạm vi ảnh hưởng

Giải pháp tôi đưa ra trong đề tài này được áp dụng thực hiện tại lớp tôi đang chủ nhiệm đã đem lại hiệu quả cao trong hoạt động giáo dục vệ sinh- chăm sóc sức khỏe cho trẻ, đặc biệt là chăm sóc răng miệng; có thể vận dụng vào các trường mầm non trong và ngoài huyện.

Đây là sáng kiến của cá nhân tôi, tôi hoàn toàn chịu trách nhiệm trước pháp luật về nội dung của sáng kiến./.

Du Lễ, ngày 10 tháng 02 năm 2025

Người viết đơn:

Nguyễn Thị Diệu

BẢN MÔ TẢ SÁNG KIẾN

I. THÔNG TIN CHUNG VỀ SÁNG KIẾN

1. Tên sáng kiến: *“Một số biện pháp bảo vệ răng miệng cho trẻ 24 - 36 tháng tuổi thông qua hoạt động súc miệng nước muối”.*

2. Lĩnh vực áp dụng sáng kiến: Giáo dục mầm non

3. Tác giả:

Họ và tên: Nguyễn Thị Diệu

Ngày tháng/ năm sinh: 14/11/1995

Chức vụ, đơn vị công tác: Giáo viên trường mầm non Du Lễ.

Điện thoại DD: 0388.031.631

4. Đơn vị áp dụng sáng kiến:

Tên đơn vị: Trường mầm non Du Lễ

Địa chỉ: Thôn 5 xã Du Lễ - Kiến Thụy - Hải Phòng

Điện thoại: 02253.681.466

II. Mô tả giải pháp đã biết:

Ông cha ta có câu “Cái răng cái tóc là vóc con người”. Hàm răng là vẻ đẹp duyên dáng qua nụ cười trong giao tiếp hằng ngày, hàm răng giống như một cỗ máy nghiền nát mọi thứ. Chúng ta luôn nói rằng đôi mắt là cửa sổ tâm hồn, nhưng có bao giờ bạn nghĩ rằng nụ cười chính là cánh cửa dẫn đến sự tự tin? Chăm sóc răng miệng chính là chìa khóa để mở ra cánh cửa ấy cho mọi đứa trẻ. Theo Tổ chức Y tế Thế giới, cứ 3 trẻ thì có 1 trẻ gặp vấn đề về sâu răng trước khi lên 7 tuổi? Những con số này là lời nhắc nhở rằng việc chăm sóc răng miệng không chỉ là thói quen mà còn là một phần thiết yếu của sức khỏe toàn diện. Ở nhiều nước phát triển, giáo dục và chăm sóc răng miệng cho trẻ đã trở thành ưu tiên hàng đầu, nhưng ở Việt Nam, nhận thức về vấn đề này vẫn còn hạn chế.

Theo nghiên cứu, có đến 80% trẻ em ở độ tuổi 1- 6 tuổi mắc các bệnh về răng miệng như sâu răng sữa, mòn răng sữa, viêm lợi, hôi miệng, nấm miệng,... nhưng rất ít phụ huynh thực sự hiểu tầm quan trọng của việc phòng ngừa từ sớm. Trẻ 24 - 36 tháng tuổi rất thích ăn các loại bánh, kẹo, đồ ăn sẵn chứa nhiều đường, tinh bột. Trong khi trẻ chưa đến tuổi đánh răng và chưa có thói quen súc miệng bằng nước muối và đây là điều kiện thuận lợi cho vi khuẩn răng miệng phát triển dẫn đến tình trạng bị đau, sưng, chảy máu và trẻ chỉ biết khóc, kêu “đau”; khi bố mẹ phát hiện ra thì thường lúc đó răng đã sâu nhiều, lợi đã viêm nặng. Trẻ em rất dễ sâu răng hơn người lớn, vì cấu tạo men răng sữa yếu hơn răng vĩnh viễn, do đó nếu không quan tâm chăm sóc, trẻ sẽ bị sâu răng rất sớm ở những răng sữa rồi lây lan ra những răng mới thay (mọc răng vĩnh viễn); hậu quả là chưa đến tuổi thay răng thì đã sâu gần hết.

Nước muối là dung dịch dễ pha, rẻ tiền nhưng cực hiệu quả trong việc phòng và hỗ trợ điều trị các bệnh răng miệng, viêm họng. Súc miệng nước muối ấm mỗi ngày giúp chắc răng, khỏe nướu, ngừa sâu răng, hạn chế không chảy máu chân răng. Đặc biệt còn giúp sát khuẩn răng miệng và cho hơi thở thơm tho. Ngoài ra, nước muối có khả năng ức chế sự phát triển của vi khuẩn, giúp làm sạch vết thương và ngăn ngừa tình trạng nhiễm trùng, giúp loại bỏ vi khuẩn gây bệnh trong khoang miệng và họng, giảm viêm họng và các triệu chứng khó chịu như đau rát, sưng đỏ. Các ion trong nước muối giúp làm dịu niêm mạc họng, giảm đau rát và tạo cảm giác dễ chịu. Nước muối giúp làm loãng chất nhầy, loại bỏ bụi bẩn và các tác nhân gây dị ứng, giúp thông thoáng đường thở. Loại nước này còn giúp làm giảm các triệu chứng như ngạt mũi, sổ mũi, hắt hơi do viêm mũi dị ứng gây ra. Nhỏ mũi bằng nước muối sinh lý thường xuyên giúp làm sạch mũi, đặc biệt hữu ích cho những người bị viêm mũi dị ứng hoặc sống trong môi trường ô nhiễm.

Để góp phần làm cho trẻ nhỏ có hàm răng sữa đều đẹp, đến khi thay răng vĩnh viễn sẽ dễ dàng và thuận lợi hơn thì giáo viên cần giúp trẻ phòng chống sâu răng ngay từ khi trẻ đi học. Bởi một ngày trẻ chỉ ở với ông bà, bố mẹ từ 17h chiều đến 7h sáng hôm sau, thời gian còn lại trẻ ở trường với các cô. Ở trường, trẻ ăn từ 2-3 bữa tại trường và ngủ một giấc trưa, do đó cô có thể giúp trẻ bảo vệ răng miệng cho trẻ thông qua việc hướng dẫn trẻ súc miệng nước muối một cách hiệu quả.

Năm học 2024 - 2025, qua khảo sát chất lượng trẻ đầu năm tháng 9/2024 tại lớp tôi đang chủ nhiệm, tôi đã thu được kết quả như sau:

STT	Nội dung khảo sát	Tổng số trẻ	Số trẻ đạt	Tỷ lệ %	Số trẻ chưa đạt	Tỷ lệ %
1	Trẻ không có các bệnh lý về răng miệng	20	10	50	10	50
2	Trẻ có thói quen súc miệng bằng nước muối	20	2	10	18	90
3	Trẻ biết cách súc miệng	20	9	45	11	55

Để đi sâu tìm hiểu về vấn đề này, tôi đã quan tâm đến những bài viết của bạn bè đồng nghiệp trong và ngoài huyện, thành phố; các bài tuyên truyền chăm sóc răng miệng cho trẻ mầm non. Tôi nhận thấy đây là đề tài đang được rất nhiều các đồng chí trong ngành học quan tâm.

Trong số những bài viết tham khảo của bạn bè đồng nghiệp, tôi quan tâm đến bài viết: “*Một số biện pháp tổ chức giáo dục sức khỏe răng miệng trong trường mầm non*” tại trường mầm non Hoa Sen huyện Buôn Đôn. Trong quá trình thực hiện và tham khảo các giải pháp, tài liệu, tôi thấy có ưu điểm và hạn chế sau:

*** Ưu điểm:**

- Nhà trường mua sắm đầy đủ những trang thiết bị, đồ dùng và vật dụng để giáo viên, nhân viên thực hiện; luôn tập huấn nâng cao kiến thức cho giáo viên về cách vệ sinh và chăm sóc sức khỏe ban đầu cho trẻ.

- Các cháu nhà trẻ luôn ngoan ngoãn, có nề nếp, thích làm theo cô.

- Giáo viên có kiến thức về việc phòng một số bệnh về răng miệng như viêm họng, ngứa sâu răng, viêm lợi.

* Hạn chế

- Một số trẻ có men răng yếu bẩm sinh do di truyền từ gia đình hoặc từ bệnh nền bẩm sinh.

- Do ăn uống của trẻ nhỏ nhiều tinh bột bám vào răng, trẻ hay ăn vặt, thích ăn nhiều đồ ngọt.

- Trẻ mới đi học còn bỡ ngỡ, lạ lẫm; sự tương tác giữa cô và trẻ còn hạn chế trong các hoạt động.

- Nhiều trẻ chưa có thói quen súc miệng bằng nước muối sau khi ăn.

- Trẻ chóng nhớ nhưng lại mau quên những gì cô đã hướng dẫn trong hoạt động vệ sinh răng miệng.

- Đa số phụ huynh chưa chú ý, quan tâm đến vệ sinh răng miệng cho trẻ; chưa biết được sự hiệu quả của việc súc miệng nước muối đối với trẻ.

III. Nội dung giải pháp đề nghị công nhận sáng kiến

Răng miệng là một trong những bộ phận có vai trò quan trọng trong hệ tiêu hóa. Bởi vậy răng miệng tốt thì đồng nghĩa sức khỏe cũng sẽ tốt. Hiện nay đời sống vật chất tinh thần của người dân ngày càng được nâng cao. Người dân có điều kiện tiếp cận với dịch vụ y tế, chăm sóc sức khỏe răng miệng, song tỷ lệ mắc các bệnh về răng miệng vẫn còn ở mức cao. Đặc biệt là đối với trẻ 24 - 36 tháng tuổi vì độ tuổi này còn rất nhỏ, trẻ chưa biết tự bảo vệ hàm răng của mình, răng sữa còn non yếu rất dễ bị sâu, hỏng, viêm và các bệnh lý về răng miệng đều liên quan tới việc phát sinh bệnh tật về tim mạch, gan, thận,... Phụ huynh đều chiều theo sở thích ăn uống của con nhưng lại thờ ơ trong việc bảo vệ răng miệng mỗi ngày cho trẻ.

Là giáo viên trực tiếp giáo dục và chăm sóc trẻ hàng ngày, tôi nhận thức và hiểu rõ được tầm quan trọng của việc bảo vệ răng miệng cho lứa tuổi nhà trẻ. Từ đó tôi đã mạnh dạn nghiên cứu đề tài “Một số biện pháp bảo vệ răng miệng cho trẻ 24 - 36 tháng tuổi thông qua hoạt động súc miệng nước muối” và đưa ra các giải pháp sau:

+ **Giải pháp 1:** Pha nước muối đúng tỷ lệ, dạy trẻ súc miệng đúng cách.

+ **Giải pháp 2:** Tạo tâm thế cho trẻ khi được súc miệng; cô làm mẫu hấp dẫn, sáng tạo, cuốn hút trẻ.

+ **Giải pháp 3:** Tạo thói quen súc miệng nước muối cho trẻ hàng ngày.

+ **Giải pháp 4:** Tuyên truyền và kết hợp với phụ huynh trong việc bảo vệ răng miệng cho trẻ.

III.1. Nội dung giải pháp đề nghị công nhận sáng kiến:

*** Giải pháp 1: Pha nước muối đúng tỷ lệ, dạy trẻ súc miệng đúng cách.**

Tác dụng của nước muối với răng miệng giúp trẻ kháng khuẩn răng miệng một cách hiệu quả, điều này đồng nghĩa lợi (nướu) của trẻ cũng được bảo vệ, 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,.... Nhất là vào thời điểm không khí lạnh như hiện nay càng tạo điều kiện cho các triệu chứng hắt hơi, chảy nước mũi, rồi đến viêm họng. Bệnh này có cơ hội “nổi dậy” tạo thành một đợt viêm, ngứa rát thường xuyên trong họng; ho và khạc đờm (quánh dính hoặc trắng nhầy) thường xuyên (nhất là sáng sớm, khi ngủ dậy). Súc miệng bằng nước muối ấm là một giải pháp mà các bác sĩ khuyến cáo nên dùng để xoa dịu tình trạng ho khan hoặc ho có đờm hiệu quả. Nhất là trẻ nhỏ, sức đề kháng của trẻ còn non yếu vì thế cần cho trẻ được súc miệng thường xuyên sẽ giảm viêm họng. Súc miệng nước muối còn có tác dụng làm giãn mạch, tăng tuần hoàn tại chỗ, khiến tế bào bạch cầu đến nhiều hơn, giảm đau họng, diệt khuẩn, tiêu đờm.

Pha nước muối đúng cách và đúng tỷ lệ là bước làm đầu tiên rất quan trọng trong việc bảo vệ răng miệng cho trẻ. Khi pha nước muối phải đảm bảo muối hòa tan hoàn toàn vì hạt muối đọng lại có thể mài mòn răng và nướu của trẻ, sẽ khiến cho lớp phủ của răng trẻ bị hư hại. Theo các chuyên gia, nước muối sinh lý 0,9 % là phù hợp nhất với cơ thể người. Để có được nước muối đạt chuẩn thì chúng ta pha với tỷ lệ như sau: 1 lít nước đun sôi để nguội pha với 0,09 g muối để có nồng độ 0,9 %. Không nên dùng nước muối quá nóng hoặc quá lạnh để súc miệng vì sẽ làm cho răng trở nên ê buốt hơn và gây hỏng men răng. Do đó, nên sử dụng nước muối bình thường, tốt nhất là nước ấm để súc miệng. Ở trường mầm non, các cô nhân viên nhà bếp được tập huấn chuyên môn thường xuyên nên hàng ngày các cô pha nước muối đạt chính xác về tỷ lệ theo quy định, rất thuận lợi cho giáo viên các lớp chỉ việc xuống lấy và cho trẻ sử dụng.

Bên cạnh việc pha nước muối đúng tỷ lệ thì việc hướng dẫn trẻ súc miệng nước muối đúng cách cũng rất quan trọng. Trước hết, tôi giới thiệu cho trẻ biết được bình nước muối và bình nước uống để trẻ khi thực hiện, trẻ phân biệt được và lấy đúng nước. Lúc đầu, trẻ chưa biết cách súc miệng, tôi tập cho trẻ súc miệng bằng nước uống, khi trẻ đã biết cách súc miệng cô mới cho trẻ súc miệng bằng nước muối vì nhiều trẻ chưa biết ngậm trong miệng lâu mà trẻ chỉ biết uống ngay. Các bước súc miệng nước muối hiệu quả như sau:

Bước 1: Đầu tiên súc miệng bằng nước muối để làm sạch khoang miệng trong khoảng 30 giây.

Bước 2: Ngồi dựa lưng vào thành ghế, uống một ngụm nước muối vừa phải và ngậm lại ở trong miệng khoảng 5 giây.

Bước 3: Ngửa cổ ra sau, khi nước muối chạm vào cổ họng thì dùng hơi đẩy nước muối ra, tạo tiếng kêu “khò khò” đều đặn (có thể hình dung lúc súc họng là khi ta đang phát âm o, a hoặc ê).

Bước 4: Sau khi đẩy hơi hết, ngồi lại tư thế bình thường, nhổ nước cũ đi rồi lặp lại động tác trên 3- 4 lần nữa với nước muối mới.

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

Nhưng đối với trẻ 24 - 36 tháng tuổi, khả năng của trẻ chưa làm được các bước trên, vì vậy cô cần phải hướng dẫn trẻ súc miệng nước muối phù hợp với khả năng thực hiện của trẻ nhưng vẫn đảm bảo được hiệu quả. Cô cho trẻ ngậm một ngậm vừa phải, trẻ súc “ùng ục” khoảng 3 giây rồi nhổ ra, rồi lặp lại động tác trên 3- 4 lần nữa với nước muối mới. Trẻ thực hiện ít nhất 3 lần trong ngày. Những ngày tháng đầu trẻ mới đi học đây quả là điều khó khăn đối với các cô, vì vậy tôi rất kiên trì và động viên trẻ thực hiện.

Phụ lục 1: Hình ảnh cô súc miệng làm mẫu và hướng dẫn trẻ

*** Giải pháp 2: Tạo tâm thế cho trẻ khi được súc miệng; cô làm mẫu hấp dẫn, sáng tạo, cuốn hút trẻ.**

Trẻ nhà trẻ mới đi học có tâm trạng lo lắng, bỡ ngỡ, lưu luyến nhớ gia đình. Thậm chí cháu còn sợ hãi, khóc lóc, lâu dần mới quen. Vì độ tuổi 24 - 36 tháng, trẻ còn nhỏ, chủ yếu nhu cầu giao tiếp là xúc cảm, tình cảm nên rất cần sự âu yếm nhẹ nhàng bên cạnh của cô giáo. Nhất là những ngày đầu tiên trẻ mới đến lớp, cô cần giúp trẻ có cảm nhận được sự an toàn, quan tâm, được yêu mến; tạo cảm giác gần gũi, thân thiết như những thành viên trong gia đình của trẻ mà trẻ hàng ngày được thấy. Cô tôn trọng và đồng cảm với trẻ tạo nên không khí cởi mở, thực sự là người bạn đồng hành của trẻ. Khi trẻ có cảm tình, có hứng thú thì cô mới có thể sử dụng nghệ thuật của mình để thu hút, lôi cuốn trẻ vào các hoạt động một cách dễ dàng.

Để tránh tình trạng trẻ bị nhàm chán, mệt mỏi trong hoạt động, tôi sưu tầm các trò chơi vui nhộn và luôn sáng tạo các hình thức để thu hút trẻ, không gây gò bó áp lực cho trẻ, tạo cảm giác thoải mái khi trẻ tham gia hoạt động. Cô giáo làm mẫu bằng cách thêm những động tác hài hước, biểu cảm khi súc miệng.

Ví dụ: Cô tổ chức cho trẻ đi lấy ca lấy nước uống, vừa đi cô vừa làm trò hát “*Nước muối ơi! Nước muối ơi! cho tôi súc miệng, đuổi con sâu đi*” trẻ rất hứng thú, hồ hởi bởi sự hồn nhiên của cô.

Ví dụ: Khi rót nước muối cô giáo thể hiện những biểu cảm, lời nói, cử chỉ điệu bộ chơi trò chơi cùng trẻ: “*Ôi! Mặn quá, mặn quá*”.

Cô khuyến khích trẻ súc miệng tạo ra âm thanh vui nhộn: “*bùm bùm*” như đang thổi bong bóng, làm trò “*Uc ục*” rồi “*Khà, khà*”. Trẻ sẽ cảm thấy đây là một trò chơi vui nhộn hơn là một thói quen nhàm chán.

Ngoài ra, cô tạo ra một câu chuyện ngắn về “*Vi khuẩn xấu*” muốn làm sâu răng và “*Nước muối dũng cảm*” giúp làm sạch miệng hay là câu chuyện thú vị “*Cuộc phiêu lưu của bạn Răng Sạch*” – nhân vật chính là một chiếc răng cần nước muối giúp để chống lại vi khuẩn xấu. Tôi kể chuyện khi trẻ chuẩn bị súc miệng để tăng

cảm giác tò mò. Hoặc tạo một bài hát vui nhộn về việc súc miệng nước muối như: “Súc súc súc, sạch sạch sạch!” hoặc một bài thơ đơn giản như:

“Nước muối thơm mát
Sâu răng trôi xa
Miệng con sạch sẽ
Cười tươi cả nhà”

Bên cạnh đó, tôi còn dựa vào nội dung yêu cầu để sử dụng những hình thức kích thích trẻ suy nghĩ và phán đoán. Tôi sử dụng tình huống đưa ra các có vấn đề và gợi ý để trẻ tìm ra cách giải quyết. Trẻ có thể đưa ra nhiều phương án khác nhau, cô và trẻ cùng thử thực hiện và chọn cách giải quyết hiệu quả nhất.

Ví dụ: Cô trả vờ ôm miệng khóc “*Hu hu, chắc hôm qua cô ăn nhiều bánh kẹo rồi. Bây giờ cô đau răng quá, cô phải làm sao đây?*” Cô hỏi nhiều trẻ trả lời. Trẻ sẽ trả lời là “*Cô ăn bánh kẹo nhiều sâu răng ấy, cô không ăn nữa*”, có trẻ lại trả lời rằng “*Cô đi súc miệng nước muối đi*”.

Việc gây hứng thú cho trẻ trong các hoạt động học sẽ đem lại niềm vui, sự hào hứng, tinh thần thoải mái giúp trẻ thực hiện một cách hiệu quả, bên cạnh đó trẻ tự tin và khả năng tự điều khiển, tự kiểm soát của trẻ, quyết đoán được những nhiệm vụ được giao của trẻ trong hoạt động. Cứ đến giờ ăn, hay đi ngủ trẻ tỏ ra vui vẻ, có động lực ăn nhanh, chỉ mong đến lúc được đi súc miệng. Mỗi khi trẻ súc miệng xong, tôi luôn khen ngợi, động viên trẻ, trẻ sẽ càng hứng thú, có động lực để súc miệng đúng cách và đều đặn.

Phụ lục 2: Hình ảnh cô thu hút trẻ, trẻ thích thú khi được súc miệng nước muối

*** Giải pháp 3: Tạo thói quen súc miệng nước muối cho trẻ hàng ngày.**

Thói quen tốt của trẻ không ngẫu nhiên hình thành. Giống như những đức tính và kỹ năng tốt, trẻ nên thường xuyên tiếp xúc và nuôi dưỡng thói quen mỗi ngày cùng bố mẹ. Để việc dạy vệ sinh răng miệng hiệu quả, trước tiên cần có những hình mẫu tốt cho trẻ noi theo và trẻ thực hành theo những gì được chỉ bảo.

Nhiều ông bà, bố mẹ trẻ nghĩ rằng các bé còn nhỏ, răng sữa sẽ thay khi lớn lên nhưng chính sự chủ quan đó lại gây ra các bệnh về răng miệng như sâu răng, viêm chân răng,... Bố mẹ cũng đâu có biết rằng răng sữa đóng nhiều vai trò quan trọng như: nhai khi ăn, luyện nói, thẩm mỹ, “giữ chỗ” cho răng vĩnh viễn mọc và kích thích xương hàm phát triển. Răng bị sâu sẽ khiến các bé ngại giao tiếp và ảnh hưởng không nhỏ đến tâm lý của các bé trong tương lai.

Bởi vậy, tôi luôn chú ý đến việc tạo thói quen vệ sinh cho trẻ qua việc súc miệng bằng nước muối ngày 2 - 3 lần sau giờ ăn và trước khi đi ngủ đều đặn, thường xuyên, liên tục để tạo nề nếp và thói quen cho trẻ. Đến khi cô chỉ cần nói với trẻ “*đuổi sâu, đuổi sâu*” là trẻ đã biết lấy ca súc miệng nước muối. Trên đường đến trường, sau khi

ăn sáng trẻ chưa uống nước, khi đến cửa lớp, trẻ biết đòi mẹ cho con súc miệng bằng nước muối. Hơn thế nữa trẻ tự lấy đúng ca và biết lấy nước đúng cách. Điều này làm phụ huynh rất ngạc nhiên, tạo lên sự tin tưởng của phụ huynh đối với việc giáo dục trẻ tại nhà trường.

Trẻ nhỏ thường rất thích giả vờ chơi. Do đó, đây chính là một cách thức vô cùng hiệu quả để dạy trẻ súc miệng. Tôi làm những động tác mô phỏng giúp trẻ dễ dàng hình thành kỹ năng súc miệng hàng ngày.

Ngoài những hình thức sáng tạo, tôi còn lồng ghép nội dung giáo dục vệ sinh răng miệng cho trẻ trong các hoạt động khác.

Ví dụ: Giờ kể chuyện, cô giáo dục trẻ bảo vệ răng miệng thông qua câu chuyện “Gấu con bị sâu răng”, “Vệ sinh buổi sáng” để trẻ có ý thức hơn.

Ví dụ: Giờ hoạt động chiều, cô cho trẻ nghe các bài hát như “Thật đáng yêu”,... Sử dụng hình ảnh minh họa răng trắng sáng và sâu răng để trẻ dễ hình dung, cho trẻ xem các video, hình ảnh về bảo vệ răng miệng cho trẻ, video hướng dẫn bé súc miệng nước muối để trẻ ghi nhớ hơn.

Đối với trẻ đi học được các cô chăm sóc và hướng dẫn tích cực, trẻ đã có thói quen súc miệng sau ăn, sẽ giúp trẻ hạn chế các bệnh về răng miệng; ốm đau, viêm họng, ho đã có thay đổi rõ rệt, trẻ không bị lờ, mũi chảy nước mũi việc chăm sóc trẻ đối với các cô cũng đỡ vất vả hơn. Chính vì điều này tỷ lệ chuyên cần lớp nhà trẻ tăng nhanh trên 90% phụ huynh phấn khởi yên tâm gửi con đi nhà trẻ.

*** Giải pháp 4: Tuyên truyền và kết hợp với phụ huynh trong việc bảo vệ răng miệng cho trẻ.**

Để thực hiện tốt việc rèn luyện nề nếp thói quen ban đầu cho trẻ, tôi đã tuyên truyền với các bậc phụ huynh về sự cần thiết của việc bảo vệ răng miệng cho trẻ. Lúc đầu một số phụ huynh còn ngại không cho trẻ súc miệng nước muối, với các lý do rằng: trẻ ở nhà ngang bướng không nghe lời; không biết cách pha nước muối và những quan điểm lạc hậu là sau này thay răng sữa là hết, rồi vương bận về thời gian. Đầu năm qua đợt khám sức khỏe định kỳ cho trẻ do Trung tâm y tế huyện về khám, tôi tổng hợp lại, thấy trẻ bị các bệnh lý về răng miệng và có các biểu hiện sâu răng rất nhiều, cụ thể là 10/20 trẻ chiếm 50% trẻ của lớp. Song qua việc hàng ngày quan sát, trò chuyện cùng trẻ tại lớp, tôi phát hiện ra các mảng bám, những chấm đen, lỗ nhỏ xuất hiện trên răng của trẻ, có trẻ còn bị hôi miệng, nấm lưỡi. Tôi đã chụp lại làm minh chứng và đưa lên màn hình trình chiếu, tuyên truyền xem trong buổi họp phụ huynh hay gửi trên zalo nhóm lớp một cách thực tế. Tôi còn tổ chức buổi hội thảo nhỏ dành cho phụ huynh qua việc trao đổi gọi video trên nhóm Zalo lớp với chủ đề: “Chăm sóc răng miệng cho trẻ từ những bước đầu tiên, hiệu quả từ việc súc miệng nước muối”. Tôi thấy phụ huynh tham gia rất tích cực, trao đổi nhiệt tình, lắng nghe và trân trọng, đồng tình ý kiến của cô giáo đã góp ý.

Tôi hướng dẫn phụ huynh cách pha nước muối đúng nồng độ 0,9%. (0.09 g muối pha với 1 lít nước). Nếu phụ huynh chưa có thời gian hoặc chưa có đủ đồ dùng

pha thì để có nước muối sinh lý đạt chuẩn, phụ huynh có thể mua ở bất kỳ các hiệu thuốc nào trên toàn quốc. Trao đổi với phụ huynh cải thiện một số thói quen xấu cho trẻ, tránh để trẻ tiếp xúc nhiều với nước ngọt, kẹo, hạt và các loại đồ ăn nhanh đặc biệt vào buổi tối khi ăn xong phải súc miệng nước muối trước khi đi ngủ. Ngoài ra, tôi gửi phụ huynh được biết một số chế độ ăn hợp lý cho trẻ 24 - 36 tháng tuổi thêm vào khẩu phần ăn hàng ngày của trẻ, các thực phẩm giàu chất xơ tốt cho răng, gợi ý phụ huynh bổ sung một số thực phẩm chức năng giúp răng trẻ chắc khỏe hơn như Canxi, Kẽm, vitamin D.

Bên cạnh đó, tôi hướng dẫn cho phụ huynh cách tạo hứng thú cho trẻ thực hiện súc miệng nước muối khi ở nhà qua những câu từ như “*Bắt sâu, bắt sâu*” hay các trò chơi mà trẻ và cô cùng hoạt động ở lớp để trẻ khi nghe đã hiểu luôn được hoạt động trẻ cần làm gì. Hoặc để trẻ vui vẻ thực hành và có kỹ 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 “*ục, ục*” hay hơn khiến trẻ thích thú khi thực hiện. Khuyến khích phụ huynh chụp ảnh hoặc quay video bé súc miệng tại nhà, chia sẻ trong nhóm lớp hoặc fanpage để các phụ huynh cùng học tập và tham khảo.

Đồng thời trao đổi với cha mẹ của trẻ về các bệnh răng miệng, nhắc nhở phụ huynh thường xuyên cho trẻ đi khám sức khỏe định kỳ. Từ đó phụ huynh cùng phối hợp với giáo viên để nắm bắt đặc điểm tình hình của trẻ để có biện pháp thích hợp kịp thời cùng dạy trẻ súc miệng bằng nước muối và phòng chống một số bệnh về răng miệng giúp trẻ khỏe mạnh và sạch sẽ, tràn đầy năng lượng khi đến lớp.

Phụ lục 3: Hình cô trao đổi và tuyên truyền với phụ huynh qua nhiều hình thức

III.2 Tính mới, tính sáng tạo:

*** Tính mới:**

Để đạt hiệu quả cao như mong đợi trong việc chăm sóc và bảo vệ răng miệng cho trẻ lứa tuổi 24 - 36 tháng. Bản thân tôi tích cực học hỏi, tìm tòi rất nhiều tài liệu trên mạng, sách vở và kinh nghiệm của đồng nghiệp, đặc biệt nắm bắt được đặc điểm tâm lý trẻ của lớp mình đang dạy cùng với sự nhạy bén, nhanh nhẹn, tiếp thu với cái mới. Sau khi thực hiện đề tài: “*Một số biện pháp bảo vệ răng miệng cho trẻ 24 - 36 tháng tuổi thông qua hoạt động súc miệng nước muối*” tôi thấy có những tính mới như sau:

- Việc áp dụng hoạt động súc miệng nước muối cho trẻ từ 24 - 36 tháng tuổi là một cách tiếp cận mới vì trẻ ở độ tuổi này thường chưa được hướng dẫn súc miệng một cách chủ động và giai đoạn này trẻ có thể phối hợp và thực hiện các hành động có hướng dẫn cụ thể. Hầu hết các phương pháp chăm sóc răng miệng trước đây cho trẻ nhỏ chủ yếu vào chải răng với kem đánh răng chứa fluor thường tập trung vào trẻ lớn hơn hoặc người trưởng thành, trong khi trẻ 24 - 36 tháng tuổi chưa được chú trọng đúng mức.

- Nước muối là một giải pháp tự nhiên, an toàn, dễ chuẩn bị, và có khả năng kháng khuẩn nhẹ. Sử dụng nước muối để chăm sóc răng miệng cho trẻ nhỏ thể hiện sự ưu tiên cho giải pháp thân thiện với cơ thể, tránh hóa chất mạnh có trong các sản phẩm khác.

- Thực hiện hoạt động này giúp trẻ rèn luyện kỹ năng tự lập và ý thức chăm sóc sức khỏe cá nhân từ sớm.

- Sáng tác một số bài hát, bài thơ ngắn về súc miệng nước muối là một việc rất mới mẻ để trẻ ghi nhớ, khắc sâu hơn và cảm thấy thích thú.

- Phụ huynh có nhận thức sâu sắc về tầm quan trọng của việc chăm sóc răng miệng thông qua hoạt động súc miệng nước muối của trẻ tại trường mầm non nói riêng và đời sống hàng ngày của trẻ nói chung.

*** Tính sáng tạo:**

Đôi với trẻ mầm non “*Thói quen nhỏ, lợi ích lớn*” trong hành trình nuôi dưỡng sức khỏe cho con em, mỗi hành động nhỏ đều có ý nghĩa lớn; việc súc miệng nước muối hàng ngày chính là chìa khóa mở ra cánh cửa đến một nụ cười rạng rỡ và tương lai đầy hy vọng, mỗi một giọt nước muối mỗi ngày sẽ làm nụ cười của bé luôn tươi sáng. Sau khi áp dụng các giải pháp, tôi nhận thấy đề tài có nhiều sự sáng tạo trong việc chăm sóc bảo vệ răng miệng cho trẻ.

- Trẻ từ 24 - 36 tháng tuổi còn hạn chế trong việc kiểm soát các kỹ năng phức tạp. Bởi vậy cô giáo thiết kế các bài hướng dẫn súc miệng dưới dạng trò chơi, bài hát, hoặc video minh họa giúp trẻ hứng thú, thu hút tham gia và dễ dàng thực hiện.

- Tích hợp hoạt động súc miệng vào thói quen hàng ngày như một phần của trò chơi, chẳng hạn “*Thi súc miệng với bạn bè*” hoặc “*Trò chơi bong bóng*” khi nhả nước, giúp tạo động lực và sự thích thú cho trẻ.

- Cùng với việc súc miệng, cô có thể lồng ghép giáo dục dinh dưỡng về tầm quan trọng của sức khỏe răng miệng, chế độ ăn uống hợp lý, giáo dục trẻ không nên ăn nhiều đồ ngọt và nước uống có ga hại cho răng trẻ. Đồng thời, cô lồng ghép vào các giờ hoạt động chiều, giờ kể chuyện, giờ hát,.. để hình thành thói quen chăm sóc răng miệng từ sớm, giảm nguy cơ sâu răng sớm tạo nền tảng bền vững cho sức khỏe răng miệng của trẻ trong tương lai.

- Tuyên truyền với phụ huynh để được sự đồng tình, phối hợp từ phía gia đình. Hàm răng khỏe mạnh, nụ cười xinh cho trẻ còn là việc làm hết sức cần thiết và quan trọng của các bậc cha mẹ và người chăm sóc trẻ.

- Phụ huynh an tâm, tin tưởng vào nhà trường, nhiệt tình giúp đỡ, ủng hộ các hoạt động của lớp và trường.

Tóm lại, việc áp dụng hoạt động súc miệng nước muối cho trẻ từ 24 - 36 tháng tuổi là một ý tưởng mang tính mới mẻ và sáng tạo, kết hợp giữa khoa học, sự an toàn,

và tính ứng dụng cao, góp phần nâng cao chất lượng chăm sóc sức khỏe răng miệng cho trẻ nhỏ. Bản thân tôi cũng cảm rất là vui khi chứng kiến sự tiến bộ và những thay đổi tích cực của các con qua thói quen từng ngày. Đây cũng là động lực giúp tôi hăng say với công việc và cảm giác tự tin khi đưa ra những ý tưởng góp phần nâng cao chất lượng giáo dục và chăm sóc mầm non trong nhà trường.

III.3 Phạm vi ảnh hưởng, khả năng áp dụng nhân rộng

Trong cuộc sống hiện đại, khi thói quen ăn uống không lành mạnh và ô nhiễm môi trường ngày càng gia tăng, việc chăm sóc răng miệng trở thành một vấn đề không thể bỏ qua. Răng miệng không chỉ là cửa sổ của sức khỏe tổng thể mà còn là biểu tượng của sự tự tin và giao tiếp xã hội. Trong số các biện pháp chăm sóc răng miệng, hoạt động súc miệng nước muối đã từ lâu được xem là một “phương thuốc” tự nhiên, hiệu quả và kinh tế, giúp duy trì sức khỏe răng miệng theo cách đơn giản nhưng vô cùng hữu ích.

Một trong những lý do khiến hoạt động súc miệng nước muối được ưa chuộng và thiết thực là do tính đơn giản, dễ thực hiện và chi phí thấp. Không giống như các loại nước súc miệng thương mại có thể chứa hóa chất gây kích ứng hoặc làm mất cân bằng hệ vi sinh vật tự nhiên trong miệng, nước muối chỉ có 2 thành phần chính muối và nước - những nguyên liệu đơn giản dễ tìm, an toàn, thân thiện với trẻ từ 24 đến 36 tháng tuổi và bất kỳ độ tuổi nào sử dụng cũng rất tốt. Nước muối giúp ngăn ngừa các bệnh lý răng miệng, hỗ trợ sự phát triển của răng và nướu. Việc cho trẻ súc miệng nước muối thường xuyên sẽ hình thành thói quen và lan tỏa ý thức chăm sóc sức khỏe từ nhỏ của trẻ. Đây là một trong những hoạt động giáo dục kỹ năng lao động tự phục vụ cho trẻ ở mọi lúc mọi nơi một cách dễ dàng và mang lại hiệu quả cao trong việc giáo dục vệ sinh cho trẻ.

Các giải pháp tôi đưa ra trong đề tài này được áp dụng thực hiện tại lớp nhà trẻ do tôi chủ nhiệm đã đem lại hiệu quả cao trong hoạt động giáo dục vệ sinh - chăm sóc sức khỏe đặc biệt là chăm sóc răng miệng. Việc thực hiện các giải pháp tính đến thời điểm hiện tại tháng 01/2025 tôi thấy 85 - 90% trẻ lớp tôi đã hạn chế một số bệnh về răng miệng như viêm lợi, hôi miệng, viêm họng; tình trạng nấm lưỡi đã có biểu hiện thuyên giảm rõ rệt; các con đã biết cách súc miệng và có thói quen tự giác súc miệng sau khi ăn. Trong quá trình tổ chức hoạt động, tôi luôn chú trọng, quan tâm đến sự sáng tạo, mới lạ, hứng thú, thu hút trẻ. Tôi thấy trẻ lớp tôi rất hào hứng và tham gia rất tích cực. Các đồng nghiệp trong khối nhà trẻ tại trường mầm non tôi đang công tác cũng đã áp dụng các giải pháp và thu được hiệu quả cao.

Hàng ngày trẻ sinh hoạt ở trường với thời gian nhất định được các cô dạy trẻ thường xuyên, liên tục, thời gian còn lại trẻ ở gia đình vì vậy cần có sự kết hợp chặt chẽ giữa gia đình và nhà trường để thống nhất về nội dung, phương pháp, hình thức tổ chức giáo dục tác động đến trẻ một cách đồng bộ, tạo điều kiện thuận lợi cho trẻ phát triển tốt và giúp trẻ có một thói quen súc miệng nước muối thường xuyên. Qua quá trình kết hợp với phụ huynh thực hiện bảo vệ răng miệng cho trẻ thì nhiều bậc

phụ huynh rất đồng tình và hưởng ứng, hứng thú khi tham gia đồng hành và thực hiện cùng trẻ. Phụ huynh đã phản hồi với tôi rất tích cực khi thấy con em có ý thức và tạo thói quen bảo vệ răng miệng từ nhỏ.

Giải pháp của tôi có thể vận dụng vào các trường mầm non trong địa bàn huyện, còn có thể được lan tỏa trong cộng đồng, góp phần nâng cao ý thức về sức khỏe răng miệng ở mọi lứa tuổi.

III.4 Hiệu quả, lợi ích thu được từ sáng kiến.

Sau một thời gian thực nghiệm “*Một số biện pháp bảo vệ răng miệng cho trẻ 24 - 36 tháng tuổi thông qua hoạt động súc miệng nước muối*” tôi đã khảo sát lại trên trẻ lớp tôi vào tháng 01/2025 và thu được kết quả rất khả quan, trẻ lớp tôi có những thay đổi tích cực sau:

STT	Nội dung khảo sát	Tổng số trẻ	Số trẻ đạt yêu cầu	Tỷ lệ %	So với khảo sát đầu năm
1	Trẻ không có các bệnh lý về răng miệng	20	17	85	Tăng 35%
2	Trẻ có thói quen súc miệng bằng nước muối	20	18	90	Tăng 80 %
3	Trẻ biết cách súc miệng	20	18	90	Tăng 45 %

*** Hiệu quả kinh tế:**

+ So với các sản phẩm chăm sóc răng miệng khác, nước muối là giải pháp vệ sinh răng miệng rẻ tiền, dễ chuẩn bị, phù hợp với nhiều đối tượng, đặc biệt là các gia đình có thu nhập thấp hoặc sống ở khu vực thiếu điều kiện chăm sóc y tế.

+ Việc phòng ngừa sớm các vấn đề về răng miệng sẽ giảm thiểu chi phí điều trị các bệnh nghiêm trọng trong tương lai.

*** Hiệu quả về mặt xã hội:**

+ Nếu các gia đình thực hiện đồng loạt, hoạt động này sẽ giúp giảm tỷ lệ sâu răng và các bệnh răng miệng trong cộng đồng trẻ em.

+ Tạo tiền đề cho chương trình giáo dục sức khỏe. Hoạt động súc miệng nước muối có thể kết hợp với các chương trình giáo dục cộng đồng, giúp lan tỏa ý thức bảo vệ sức khỏe răng miệng.

*** Giá trị làm lợi khác:**

+ Trẻ em trong độ tuổi 24 - 36 tháng thường bắt đầu hình thành thói quen ăn uống và vệ sinh răng miệng. Súc miệng bằng nước muối giúp giảm vi khuẩn, mảng bám và duy trì môi trường miệng sạch sẽ.

+ Nước muối có đặc tính kháng viêm, kháng khuẩn và giúp làm dịu các kích ứng niêm mạc miệng, từ đó giảm nguy cơ mắc bệnh nướu và viêm lợi ở trẻ nhỏ.

+ Hướng dẫn trẻ súc miệng từ giai đoạn này không chỉ giúp ngăn ngừa bệnh mà còn tạo nền tảng cho việc hình thành thói quen vệ sinh răng miệng lâu dài.

+ Nhiều giáo viên tham khảo và áp dụng có hiệu quả. Tôi đã có thêm nhiều ý tưởng sáng tạo tổ chức các hoạt động hứng thú cho trẻ đạt hiệu quả cao trong việc bảo vệ răng miệng cho lứa tuổi nhà trẻ, tích lũy cho bản thân các hình thức tích hợp sáng tạo, ứng dụng các giải pháp vào các hoạt động phù hợp với độ tuổi.

+ Sau những lần trao đổi và tuyên truyền, nhà trường và phụ huynh càng gắn kết chặt chẽ.

Trên đây là “*Một số biện pháp bảo vệ răng miệng cho trẻ 24 - 36 tháng tuổi thông qua hoạt động súc miệng nước muối*” đã mang lại nhiều hiệu quả trong việc giáo dục vệ sinh và chăm sóc răng miệng cho trẻ 24 - 36 tháng tuổi. Song sáng kiến của tôi không tránh khỏi những thiếu sót. Tôi rất mong nhận được sự đóng góp ý kiến của cấp trên và đồng nghiệp.

Tôi xin trân thành cảm ơn!./.

**CƠ QUAN ĐƠN VỊ
ÁP DỤNG SÁNG KIẾN**
(Ký tên, đóng dấu)

Sáng kiến của đồng chí: Nguyễn Thị Diệu đã được áp dụng từ tháng 9/2024 đến tháng 02/2025 và mang lại hiệu quả thực hiện tại Trường mầm non Du Lễ theo đúng như các nội dung đã nêu trong thuyết minh.

Du Lễ, ngày 10 tháng 02 năm 2025
TÁC GIẢ SÁNG KIẾN
(Ký và ghi rõ họ tên)

Nguyễn Thị Diệu

PHỤ LỤC

(Nhằm minh chứng cho sáng kiến và hiệu quả của sáng kiến)

Tên sáng kiến: “*Một số biện pháp bảo vệ răng miệng cho trẻ 24 - 36 tháng tuổi thông qua hoạt động súc miệng nước muối*”.

Tác giả: NGUYỄN THỊ DIỆU.

Ngày/tháng/năm sinh: 14/11/1995.

Chức vụ: Giáo viên.

Đơn vị công tác: Trường mầm non Du Lễ.

Điện thoại: DD: 0388.031.361.

I. MỘT SỐ TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Sách “Răng trẻ em” - NXB Giáo dục.
2. Sách “Cùng con chăm sóc răng miệng”- NXB Dân trí
3. Cẩm nang chăm sóc răng miệng toàn diện - NXB Thanh niên.
4. Giáo trình vệ sinh trẻ em – NXB Đại học Sư phạm.

II. MỘT SỐ HÌNH ẢNH MINH HỌA

CÁC PHỤ LỤC

Phụ lục 1: Hình ảnh cô súc miệng làm mẫu và hướng dẫn trẻ





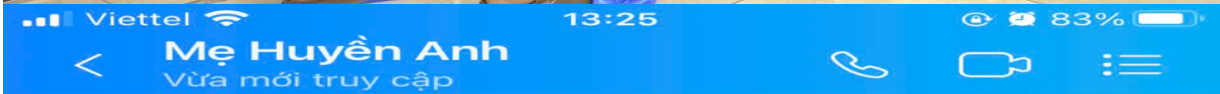
Phụ lục 2: Hình ảnh cô thu hút trẻ, trẻ thích thú khi được súc miệng nước muối





Phụ lục 3: Hình cô trao đổi và tuyên truyền với phụ huynh qua nhiều hình thức





Chị ơi em thấy Huyền Anh hôm nay ăn kém hơn mọi hôm. E kiểm tra thì thấy chân răng của con bị tấy đỏ. Ở lớp các cô hàng ngày vẫn cho các con súc miệng nước muối sau ăn. Vậy nên anh chị ở nhà cũng tạo thói quen cho con súc miệng nước muối ở nhà sau khi ăn nhé. Hiệu quả lắm ấy chị ạ 😊

❤️ 2



Vậy hả. Sáng nay đi học cũng không chịu ăn. C tưởng cháu không thích ăn cơ 😅

13:22

❤️ 1

Vâng ạ. Tỷ lệ pha và cách pha nước muối chuẩn. E gửi lên nhóm lớp rồi ấy ạ. Chị tham khảo nha 😊😊

13:23

❤️ 2



Bap Rang Bo

Vâng ạ. Tỷ lệ pha và cách pha nước muối c...

OK e nhé. Chị cảm ơn cô nha 😊

13:23

❤️ 2