

بهترین زمان برای تعویض مسواک

دی ۶، ۱۳۹۰



Categories: [اخبار بهداشتی](#), [بهداشت و سلامت](#)

Tags: [بهداشت دهان و دندان](#), [مسواک زدن](#)

متاسفانه مسواک شما زمینی حاصلخیز برای پرورش میکروب‌ها است. اما لازم نیست از این بابت ترسی به دل خود راه دهید، فقط کافی است زمان تعویض مسواک را بدانید.

آیا می‌دانید چه تعداد باکتری بر روی مسواک شما زندگی می‌کنند

محققان دریافته‌اند که یک مسواک معمولی می‌تواند بیش از ده میلیون جرم و باکتری را درون خود جای دهد. در واقع تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که مسواک محیطی بسیار مستعد برای پرورش میکروارگانیسم‌ها یا موجودات ریز میکروسکوپی است. اما قبل از اینکه از مسواک زدن ناامید شوید بگوئیم که این باکتری‌ها تهدید خیلی بزرگی برای این مرواریدهای سفید نخواهند بود. به گفته Richard Price دندانپزشک و مشاور امور مصرف‌کنندگان انجمن دندانپزشکی آمریکا، پژوهشگرانی که این میکروارگانیسم‌ها را کشف نموده‌اند دریافته‌اند که این موجودات میکروسکوپی انسانها را بیمار نمی‌کنند؛ چرا که خمیر دندان‌ها حاوی ترکیبات ضد باکتری هستند که تا حدودی از گسترش این موجودات جلوگیری می‌کنند. علاوه بر آن میکروارگانیسم‌ها برای زنده ماندن به رطوبت نیاز دارند بنابراین پس از خشک شدن مسواک، بسیاری از آنها می‌میرند.

گامی جهت تمیز کردن مسواک

برای مراقبت از دندانها و مسواک خود این موضوع حائز اهمیت است که حتماً پس از مسواک زدن مسواک خود را زیر شیر آب شسته و سپس اجازه دهید در مجاورت هوا خشک شود. اگر از آن دسته افرادی هستید که وسواس زیادی در مراقبت از دندانهای خود دارید، می‌توانید برای کشتن باکتری‌های موجود، مسواک خود را در الکل قرار دهید. دهانشویه نیز به دلیل خاصیت ضد باکتری خود همانند الکل عمل می‌کند.

راه حل دیگر، قرار دادن مسواک در آب در حال جوشیدن به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه است. دقت کنید هیچگاه به این فکر نیفتید که مسواک را درون مایکروویو یا ماشین ظرفشویی قرار دهید چرا که با این کار بیشترین صدمه را به آن وارد خواهید آورد.

زمان تعویض مسواک

انجمن دندانپزشکی آمریکا توصیه می‌کند تعویض مسواک یا تعویض سر مسواک (در صورتی که از مسواک برقی استفاده می‌کنید) به طور متوسط هر ۳ ماه یکبار صورت گیرد. البته این مدت زمان بیشتر از اینکه به خود مسواک بستگی داشته باشد به دارنده مسواک مربوط می‌شود. اگر شما دستان سنگینی داشته باشید برس مسواک ممکن است بسیار سریعتر از این زمان فرسوده شود. به خاطر داشته باشید که تعیین کننده اساسی تقویم نیست بلکه حالت برس مسواک می‌باشد. بهترین زمان تعویض مسواک زمانی است که برس مسواک حالت خود را از دست داده و موهای برس از حالت عمودی خارج شوند. توجه داشته باشید که مسواک فرزندان نیز باید به طور منظم چک شود. چرا که احتمالاً به دفعات بیشتری نیاز به تعویض خواهند داشت.

آیا بعد از یک بیماری همانند سرماخوردگی نیازی به تعویض مسواک است؟

پاسخ این سؤال منفی است. فقط مطمئن شوید که در فاصله زمانی بین دو استفاده برس مسواک حتماً خشک شده باشد. در این حالت باکتری‌ها مجال زنده ماندن نخواهد یافت.

مسواک‌های یادآوری کننده

برس برخی مسواکها به گونه‌ای است که خود زمان تعویض را یادآوری می‌کنند. مویهای این برس‌ها به هنگام فرسوده شدن تغییر رنگ می‌دهند تا به ما یادآوری کنند که زمان خرید مسواک جدید فرا رسیده است. شما همچنین می‌توانید عادت تعویض مسواک را با هر چک آپ (مراجعه به دندانپزشک) در خود پرورش دهید و یا زمان تعویض را ابتدای هر فصل قرار دهید. پس به خاطر داشته باشید که برای هر مسواک یک فصل وجود دارد.

There are no comments yet.