

Τα ξέρεις όλα για την οδοντόβουρτσά σου;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Την βάζεις κάθε μέρα στο στόμα σου, δύο φορές την ημέρα τουλάχιστον! Της συμπεριφέρεσαι όπως της αξίζει; Για την οδοντόβουρτσα μιλάω κορίτσια! Που πήγε το μυαλό σας; Όπως είπαμε, είναι μία καθημερινή σου συνήθει (ελπίζουμε) τα ξέρεις όλα για την οδοντόβουρτσα σου όμως; Οι οδοντόβουρτσες μπορεί να γίνουν ο απόλυτος παράδεισος για τα βακτήρια, σύμφωνα με τους εμπειρογνώμονες, οπότε πρέπει να είσαι καλά διαβασμένη για να την προστατεύεις όπως της αξίζει;

Μην μοιράζεσαι την οδοντόβουρτσα σου! Μπορεί να λατρεύεις την κολλητή σου που ξέμεινε στο σπίτι σου και να είσαι σίγουρη ότι τηρεί τους κανόνες υγιεινής, αλλά καλό θα ήταν πριν ξεμείνει να έχει την οδοντόβουρτσα της στην τσάντα της! Όταν μοιράζεσαι την οδοντόβουρτσά σου, μπορεί να ανταλλάξεις τα υγρά του σώματος σου βάζοντας εσένα αλλά και τον άλλον, σε αυξημένο κίνδυνο για λοιμώξεις!

Πως μεταχειρίζεσαι την οδοντόβουρτσα σου μετά το πλύσιμο των δοντιών;

Μετά το βούρτσισμα, ξέπλυνε την οδοντόβουρτσα σου πολύ καλά με τρεχούμενο νερό από τη βρύση. Αυτό θα εξασφαλίσει την απομάκρυνση της οδοντόκρεμας και τα υπολείμματα από ότι είχαν τα δόντια σου. Στη συνέχεια, άφησέ την να

στεγνώσει φυσικά. Αποθήκευσε την σε όρθια θέση. Αν θέλεις μπορείς να της ρίξεις λίγο καθαρό οινόπνευμα για να σκοτώσει όλα τα βακτήρια και αμέσως μετά να την ξεπλύνεις και πάλι!

Πότε πρέπει να αντικαταστήσεις την οδοντόβουρτσά σου!

Εσύ βάζεις καπάκι στην οδοντόβουρτσά σου; Κακώς! Το καπάκι που βάζουν στις οδοντόβουρτσες είναι μόνο για τα ταξίδια και για να μην έρχεται η οδοντόβουρτσα σε επαφή με όλα τα πινέλα που θα έχεις στο ίδιο νεσεσερ. Αν χρησιμοποιείς την οδοντόβουρτσα και αμέσως την κλείνεις σ ένα υγρό περιβάλλον το οποίο είναι ευνοϊκό για την ανάπτυξη των βακτηρίων- περισσότερο και από την ύπαιθρο- σίγουρα θα αρρωστήσεις!

Οι ειδικοί λένε ότι για να αντικαταστήσεις την οδοντόβουρτσά σου κάθε 3-4 μήνες. Μπορείς να την αντικαταστήσεις νωρίτερα αν οι τρίχες φαίνονται φθαρμένες ή διευρύνονται. Η σύσταση της American Dental Association βασίζεται στην αναμενόμενη φθορά της οδοντόβουρτσας και την επακόλουθη απώλεια της μηχανικής αποτελεσματικότητας της!

Είναι επίσης πολύ σημαντικό να αλλάξεις την οδοντόβουρτσα σου μετά από ένα κρύωμα ή μία λοίμωξη στο στόμα καθώς τα μικρόβια θα μείνουν στην οδοντόβουρτσα και αυτό αυτόματα θα οδηγήσει σε επαναμόλυνση.

Πηγή: ipop.gr