

Πετάξτε την οδοντόβουρτσα ύστερα από 30 ημέρες χρήσης



Η συμβουλή της ημέρας

Οι περισσότεροι άνθρωποι καθυστερούν σημαντικά να αλλάξουν οδοντόβουρτσα. «Συνήθως περιμένουν ώσπου οι τρίχες της οδοντόβουρτσας να αρχίσουν να λυγίζουν και να γυρίζουν προς τα έξω – γεγονός που δείχνει ότι η οδοντόβουρτσα είναι λιγότερο ικανή να αφαιρεί την πλάκα και μπορεί να προκαλέσει βλάβη στα ούλα. Οι ειδικοί συστήνουν ότι τόσο οι οδοντόβουρτσες χειρός όσο και οι ηλεκτρικές πρέπει να αλλάζονται μία φορά τον μήνα αν τα ούλα σας ματώνουν και κάθε τρεις μήνες ακόμη και όταν δεν εμφανίζετε πρόβλημα στα ούλα» αναφέρει ο δρ Αμερ Σαϊντ, κλινικός διευθυντής του Garden Square Dental στο Δυτικό Λονδίνο, και προσθέτει: «Παρότι μπορεί εσείς οι ίδιοι να μη βλέπετε κάποια εμφανή βλάβη, η φθορά της οδοντόβουρτσας μπορεί να προκαλέσει τεράστια συσσώρευση βακτηρίων, κάτι που είναι πιθανό να οδηγήσει σε μόλυνση των ούλων και σε πιθανή λοίμωξη».

Σύμφωνα με τον δρ Σαϊντ, προκειμένου να κρατήσουμε την οδοντόβουρτσά μας σε καλή κατάσταση καλό είναι ύστερα από κάθε βούρτσισμα να την ξεπλύνουμε καλά με ζεστό νερό ώστε να απομακρυνθούν τα όποια κατάλοιπα τροφών και στη συνέχεια να της ρίχνουμε λίγο στοματικό διάλυμα. «Τα αντιβακτηριακά συστατικά του στοματικού διαλύματος κρατούν μακριά τα βακτήρια».

Πηγή: ikypros.com