

مسواک خود را در دستشویی نگهداری نکنید



تا به حال فکر کرده اید بهترین محل برای نگهداری مسواک شما کجاست؟ باید بدانید که جامسواکی روی سینک دستشویی اصلا محل مناسبی برای نگهداری از مسواک نیست.

اگر مسواک خود را در دستشویی نگهداری میکنید از عواقب آن آگاه باشید.

اگر شما هم مثل بقیه مسواک و خمیر دندان خود را در جای مخصوص آن یعنی روی سینک دستشویی یا کمد سینک گذاشته اید یا اینکه چون مسواک شما در دارد مطمئن هستید که مشکلی ایجاد نمی شود همین الان **مسواک** را از آن محیط خارج سازید. بدترین محل برای قرار دادن **مسواک** سینک دست شویی است.



میکروب های موجود در فضای دستشویی

محققان دانشگاه کونینپپاک آمریکا دریافته اند بیش از ۶۰ درصد مسواک هایی که نزدیک به توالت قرار داده می شوند، آلوده به میکروب های مدفوع هستند. محققان به این نتیجه رسیدند که این موضوع می تواند تا ۸۰ درصد احتمال بروز عفونت را در بدن بالا ببرد.

انتروباکتریاسه و سودوموناسه از گونه های باکتری هایی هستند که در مدفوع وجود دارند و می توانند مسواک ها را آلوده کنند. این باکتری ها در دستگاه گوارش انسان به طور طبیعی وجود دارند، اما در دیگر نقاط بدن باعث ایجاد بیماری می شوند.

به گفته محققان و میکروب شناسان دانشگاه آریزونا نیز به طور متوسط در یک کاسه توالت حدود سه میلیون میکروب وجود دارد که این میکروب ها می توانند تا دو متر جابه جا شوند و روی زمین، دیوارها و روی مسواک قرار بگیرند.

لذا نباید مسواک را نزدیک به محل توالت قرار دهید. ولی گذاشتن مسواک در محیط حمام (که توالت ندارد یا از توالت فرنگی آن استفاده نمی شود) و در محیط دستشویی که از توالت جداست (بین روشویی و توالت، دیوار و درب وجود دارد) اشکالی ندارد.

البته باید گفت سیستم ایمنی بدن ما در مقابله با باکتری ها قوی است و هنوز موردی گزارش نشده که با استفاده از مسواک به عفونت های باکتریایی دچار شده باشد. اما باید درباره نگهداری از مسواک مان **وسواس** به خرج دهیم، مثلاً هرگز نباید آن را در نزدیکی توالت و یا مستقیماً روی میز قرار دهیم.

با هر بار **دستشویی رفتن** و سیفون کشیدن، تعداد زیادی باکتری در هوای دستشویی منتشر می شوند. طبیعی است که هیچ کس دلش نمی خواهد این باکتری های کثیف روی مسواکش بنشینند.

مسلماً چندستان می شود که بشقاب، پیراهن یا قاشقتان را در دستشویی بگذارید؛ پس چرا این **وسواس** را درباره مسواکی که مدام وارد دهانتان می کنید، ندارید؟!

به علاوه، آیا پس از دست زدن به دستگیره در دستشویی و ورود به آنجا، حاضرید با همان دست ها غذا بخورید یا ابتدا خوب دست هایتان را با صابون می شوئید؟ استفاده از مسواک هم این دقت ها را می طلبد.

جلوگیری از آلودگی مسواک

-نباید مسواک را نزدیک به محل توالت قرار دهید.

-از مسواک دیگران به هیچ وجه استفاده نکنید.

-مسواک خودتان را به هیچ وجه به کسی ندهید.

-مسواکتان را خشک نگه دارید، زیرا باکتری ها مکان های مرطوب را دوست دارند.

-روی مسواک خیس درپوش نگذارید، زیرا از خشک شدن آن جلوگیری می کند.

-همیشه مسواکتان را به حالت ایستاده در جامسواکی قرار دهید و از گذاشتن آن به حالت خوابیده روی سطوح مختلف خودداری کنید.

-بهترین راه برای جلوگیری از افزایش تعداد باکتری های مسواک، تعویض منظم آن است. لذا انجمن دندان پزشکان آمریکا توصیه می کند مسواک خود را حداقل هر سه تا چهار ماه یک بار عوض کنید.

-مسواک خود را پس از استفاده، کاملاً با آب بشویید و بگذارید تا در هوای اتاق خشک شود.

-هر بار که حوصله نداشتید مسواک بزنید و **نخ دندان** بکشید، یاد تعداد باکتری های ساکن در دهانتان بیفتید و تنبلی را کنار بگذارید. باکتری ها عامل مشکلات دهان و دندانی (از پوسیدگی و **بوی بد دهان** گرفته تا بیماری های لثه) هستند. بنابراین مسواک زدن و **نخ دندان** کشیدن را نوعی وظیفه اجتناب ناپذیر تلقی کنید.