

歯ブラシは雑菌まみれ?! 歯ブラシの正しい管理方法と交換時期

【歯ブラシの毛先の拡大写真】

※絡みついているのは歯垢(=細菌)です。



食事に使う箸や、スプーンなどは一度使ったら洗剤などで綺麗に洗い、洗うためのスポンジや拭く布巾等も消毒するなど、衛生面に気を付けている人が多いと思います。しかし、同じように口の中に入れる歯ブラシは、それほど衛生面でスポットを浴びていないようです。実は使用後の歯ブラシには、箸とは比べものにならないほどの細菌が付着した状態です。3週間使用した歯ブラシの毛先には、100万個以上の細菌が繁殖していると言われ、これはトイレの水に含まれる細菌数の約80倍といわれる多さです。

歯ブラシの正しい管理方法・衛生的に使う3つのポイント

■付着物は完全に落とす

使用後の歯ブラシには歯磨き粉、食べかすやプラークなどが大量に付着しています。流水下で強めにブラシを動かしてできるだけ取り除くようにしましょう。

■とにかく乾燥

外部からの汚れ防止のためにキャップやケースに入れるよりも、早く乾燥させることを重視しましょう。できれば立てて保管し、他人の歯ブラシと毛先が接触しないことが重要です。

■歯ブラシの早めの交換

歯ブラシの交換時期は早ければ早いほど良い状態を保てます。

雑菌歯ブラシの確認方法と交換時期

■食べかすのつまり具合

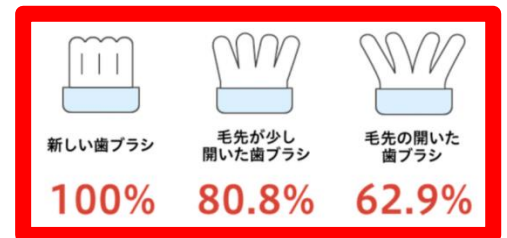
雑菌歯ブラシは、歯ブラシの植毛されている付け根の部分に食べかすが残っています。十分な洗浄を行っても汚れが溜まっているようであれば、交換を検討してください。

■毛先の広がり

毛先が広がってしまうとブラシ1本1本の感覚が広がり、きちんと毛先で汚れを落とすことができなくなり、洗浄効果が低下します。毛先が開いてくるとどんなに丁寧に磨いても、新しい歯ブラシで磨いたときの60~80%しか落とせません。

■毛先の摩耗

毛先の先端の形状が様々に加工した歯ブラシが発売されていますが、毛先の広がりだけでなく、毛先が摩耗した状態では洗浄効果が減少してしまいます。



歯ブラシは使用している期間が長ければ長くなるほど、細菌が多く残るため、**1か月に1回の定期交換**をおすすめします。電動歯ブラシは流水で流しながら振動させて汚れを落とすことができることや、歯ブラシに比べ高価になるため3~4か月の交換がおすすめです。

子ども用の歯ブラシは小さいうちは噛みながら磨くことも多いため、大人よりも早めに毛先が開いてしまいます。また、保育園や幼稚園に、学校に持参している歯ブラシは、使用頻度は1日1回で低くても、子ども自身が洗浄するため、使用後の洗浄が疎かになっている可能性もあります。

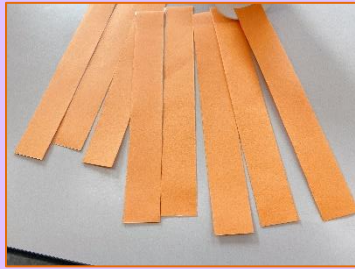
月初や月末、毎月〇日に交換等、家族で時期を決めて交換すると管理しやすくなります。

～ハロウィン飾りをつくろう～

★用意するもの★

- ・画用紙（オレンジ・黒）
- ・紙コップ（大きさ問いません）
- ・はさみ（必要ならカッター）、両面テープまたはのり

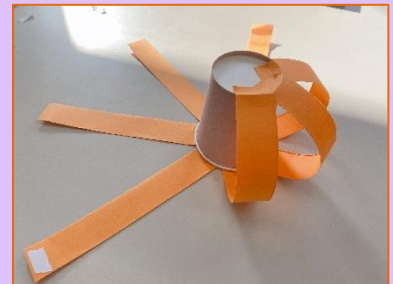
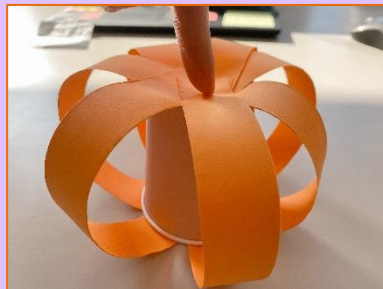
今回はオレンジ&黒色
を使いましたが、自分
の好きな色で作って
みるのも楽しいですね！



- ① オレンジ色の画用紙を好きな幅に切ります
- ② 切った画用紙の先端に両面テープを貼ります

- ③ 画用紙を紙コップの内側から貼り付けます
（貼り付ける幅は完成具合の好みで決めてください）

クラゲみたいになります・・・



- ④ 膨らみ具合を確認して、
長ければカットします

- ⑤ カットした先に両面テープを貼り、
紙コップの底面に貼り付けていきます

完成が見えてきました～



重ねても
かわいい！

かんせ〜い！

- ⑥ 黒い画用紙で好きな形にパーツを切り、
貼って完成です♪

