

みずほ歯科だより

VOL.25

一年のうちで一番ジメジメする梅雨がやってきました。

雨ばかりで憂鬱だな～と思っていましたが、今年は関東地方で深刻な水不足なんだとか…
そう考えると雨が降るのはありがたいことですね。ジメジメして嫌な梅雨と思わずに
恵みの雨が降ってくれるありがたい時期として感謝したいと思います。

…ただ、この時期はほんと一に洗濯物が乾かないので困ったモノです（笑）

歯科衛生士 藤本

歯ブラシの保管方法

みなさんは、普段歯ブラシをどのように保管されていますか？？保管方法を間違ってしまうと歯の健康どころか体の健康を脅かしてしまうことに…。歯ブラシを清潔に保つために正しい方法で保管を行ってください



一、使用後、歯ブラシはとにかくしっかりと洗うべし！！

使用後の歯ブラシには歯磨き粉や食べカスが残っています
強めの流水で、しっかりブラシ部分を指で動かしながらよく洗いましょう



二、歯ブラシは乾燥第一！！

よく洗った歯ブラシは、水をよく切って乾燥させます
その後、早く乾燥させるために出来るだけ風通しの良いところで保管をしましょう
お風呂場などは、湿気がこもりやすいので要注意です。



！他の人の歯ブラシに触れないように保管しましょう！

同じコップに入れて保管をされている方などは、歯ブラシの頭が触れてしまうので、
できれば避けましょう。

梅雨時期はとくに歯ブラシについた雑菌が繁殖しやすい季節です。きれいに見える歯ブラシが実は雑菌の媒介道具になっていた…という風にならないようにきれいに保ちたいですね♡