

## Πόσα βακτήρια ζουν στην οδοντόβουρτσά μας

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Ξέρετε πόσα βακτήρια ζουν στην οδοντόβουρτσα σας; Ο αριθμός τους μπορεί να φτάσει τα 10 εκατομμύρια βακτήρια και μικρόβια λένε οι ερευνητές.

Πρόσφατες μελέτες μάλιστα υποστηρίζουν ότι η οδοντόβουρτσα μπορεί να εξελιχθεί σε ένα γόνιμο έδαφος για την ανάπτυξη μικροοργανισμών.

Σίγουρα βέβαια αυτός δεν είναι λόγος για να αποφεύγετε το σχολαστικό βούρτσισμα και την περιποίηση των δοντιών σας.

Παρότι όπως λένε οι ειδικοί δεν υπάρχει ιδιαίτερος λόγος ανησυχίας καθώς αυτά τα βακτήρια δεν αποτελούν μεγάλη απειλή για τα δόντια σας υπάρχει τρόπος να τα κρατήσετε μακριά από την οδοντόβουρτσα και το στόμα σας.

Ακολουθήστε μερικές απλές κινήσεις για να έχετε το κεφάλι σας ήσυχο:

1. Αλλάξτε την οδοντόβουρτσα σας κάθε 3 μήνες
2. Ξεπλύνετε την οδοντόβουρτσα μετά τη χρήση με ζεστό νερό
3. Αφήστε τη να στεγνώσει σε όρθια θέση
4. Να την απολυμαίνετε μια φορά την εβδομάδα αφήνοντάς τη μέσα σ' ένα ποτήρι

με στοματικό διάλυμα ή για 10 δευτερόλεπτα σε νερό που βράζει

5. Αλλάξτε οδοντόβουρτσα μετά από κάθε κρυολόγημα

Η συνεπής φροντίδα του στόματος και των ούλων θα σας κρατήσει υγιείς και χωρίς προβλήματα φροντίστε λοιπόν όχι μόνο για την υγεία και την λευκότητα των δοντιών σας αλλά και την καθαριότητα της οδοντόβουρτσας σας.

Πηγή: <http://www.ikypros.com/easyconsole.cfm?id=76801>