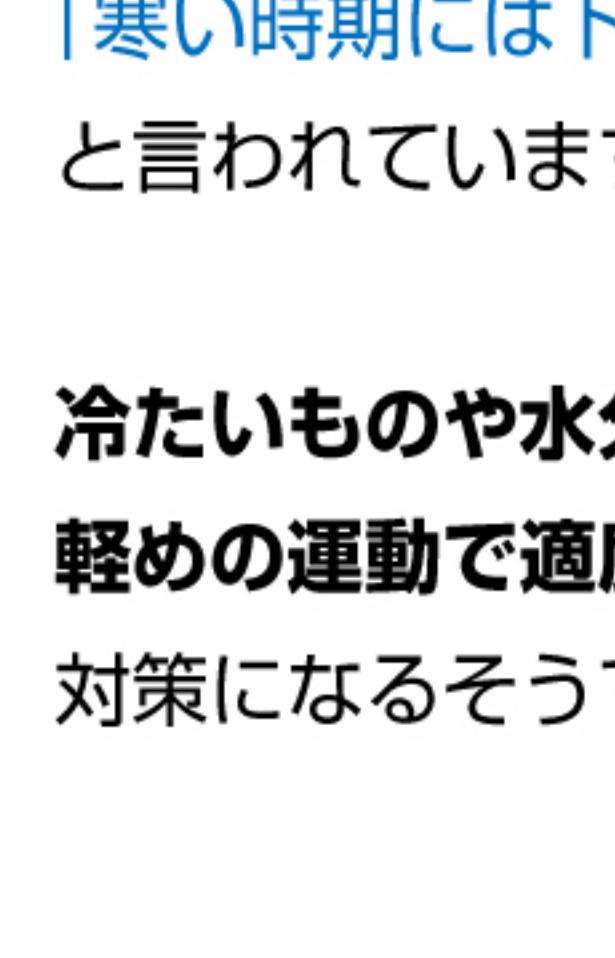




## 歯ブラシは定期的に交換しよう!



こんにちは。  
まだまだ寒い日々が続いているが、  
**「寒い時期にはトイレが近くなる」**  
と言われています。

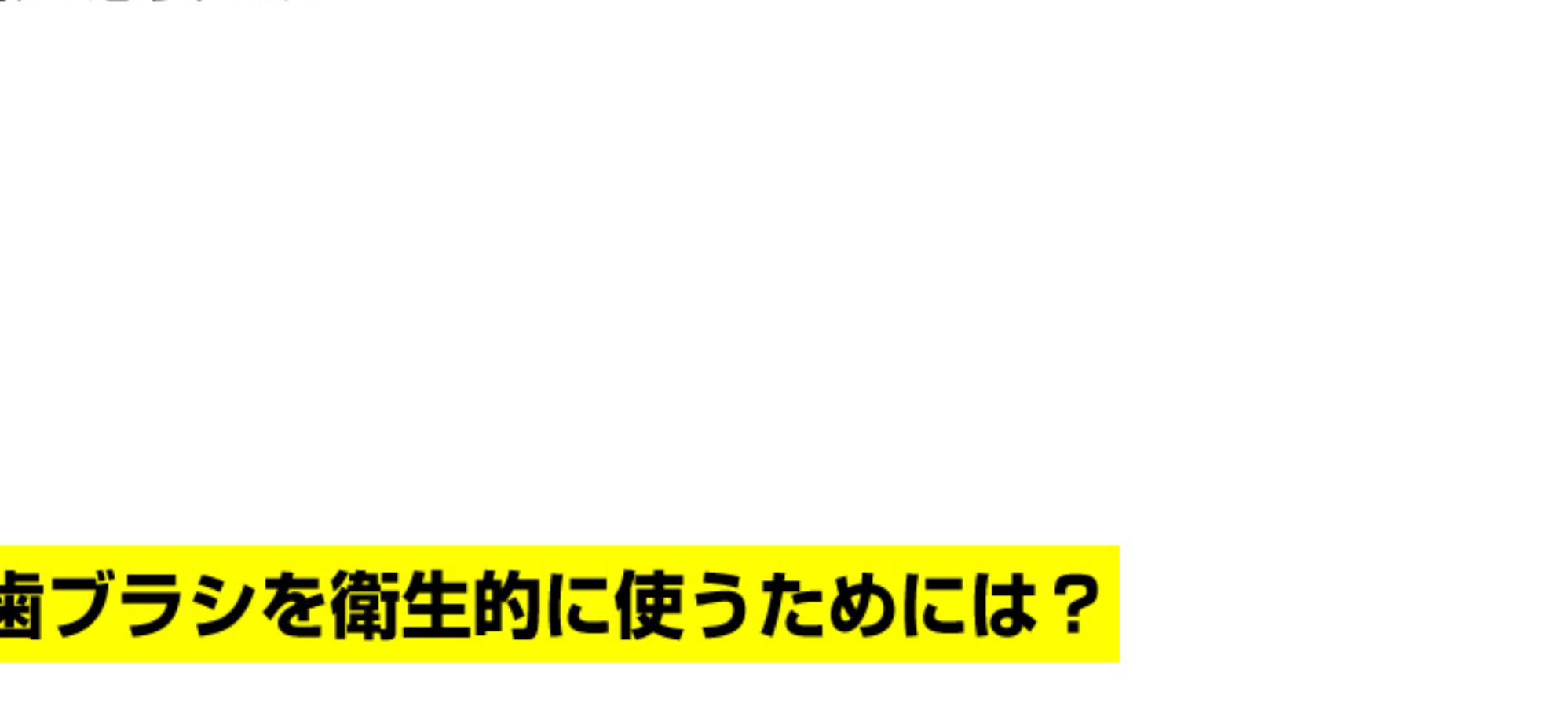
**冷たいものや水分を摂りすぎないこと、  
軽めの運動で適度に汗をかくことが  
対策になるそうです。**

さて、トイレといえば  
みんなの身近なあの道具に  
実はトイレの水よりも  
多くの細菌が潜んでいることを  
ご存じでしょうか。

ある研究結果によると、  
**「3週間も使用すれば  
細菌の数は100万個以上になる」**  
とも言われています。

**たとえ完璧に歯みがきをしていたとしても  
使う道具が汚れていては  
細菌をこすりつけているようなもの。**

**最低でも3週間～1か月に1回は  
歯ブラシを交換するように  
心がけましょう。**



このような歯ブラシは  
毛先の弾力が失われているため、  
汚れを落としづらくなっています。

さらに、広がった毛先で  
**歯ぐきを傷つけてしまう可能性もあるので  
注意が必要です。**

**歯ブラシを衛生的に使うためには？**

長く衛生的な状態で  
歯ブラシを使用するには  
使ったあとの管理が大切です。  
使い終わったら流水で洗い、  
よく乾燥させましょう。

また、歯ブラシだけでなく  
**フロスや歯間ブラシなどの  
ケアグッズについても  
ご相談をお受けしています。**

気になることがあれば  
お気軽にお声掛けください。

**SEE YOU  
NEXT TIME**

