

# 今月のさがあお豆知識

No.3

いつも使用している歯ブラシ、皆さんはどのように管理されていますか？

間違った管理方法は細菌増殖の原因に！

歯ブラシを清潔に保つ事が重要です。

歯ブラシに付着している細菌の数は数億以上とも言われ、管理状態によってはさらに細菌が繁殖してしまいます。

## ★歯ブラシ管理のポイント★

水洗いと乾燥が大切です。

使用後の歯ブラシはしっかりと流水で水洗いし、食べかすや細菌を洗い流します。

さらに歯ブラシがぬれた状態のままだと細菌が繁殖してしまうため、キャップなどは歯ブラシが乾いてから付けましょう！



↑この歯ブラシの管理の仕方は正しいでしょうか？

複数の歯ブラシをコップなどの一つの容器に入れる場合、毛先が触れ合わないようにする方が衛生的に保てます。

歯磨きの仕方だけでなく、歯ブラシの管理方法にも工夫してみましょう！

★衛生的にも  
歯ブラシは  
1～2ヶ月での  
交換が必要です

