

เอกสารเผยแพร่ความรู้ทางจุลชีววิทยา

M-G25P25

แปรงสีฟัน... แคร่งรวมเชื้อโรคที่ถูกต้องงาม

จากการสำรวจ มีคนจำนวนมากที่ปรึกษาแปรงสีฟันอย่างไม่ถูกวิธีนำมาสู่การตกเก็บของเชื้อโรคจำนวนมาก ส่วนหนึ่งถึงจากตัวเราเอง ที่ปากที่ถือเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคอยู่แล้ว และที่สำคัญจากผลงานวิจัยใหม่พบว่าเชื้อโรคส่วนใหญ่มารจากอุจจาระของเรา มากกว่าเราที่แปรงสีฟันใกล้กับโถส้วม

เชื้อโรคจากแปรงสีฟันทำให้เราป่วยได้ไหม?

แปรงสีฟันที่ไม่สะอาดไม่ได้อำนาจให้เราป่วยได้โดยตรง แต่เป็นการเพิ่มความเสี่ยง

จากงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยแมนเชสเตอร์ ประเทศอังกฤษ

แปรงสีฟันที่ใช้แล้วสะสมแบคทีเรียมากกว่า 10 ล้านตัว

วิธีทำให้แปรงสีฟันปราศจากเชื้อโรค

1. นำแปรงสีฟันไปแช่น้ำร้อน, น้ำยาบ้วนปาก, น้ำส้มสายชู หรือไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ หิ้งก่อนใช้และล้างใช้
2. เมื่อใช้เสร็จ ให้สับน้ำออก และตากแปรงสีฟันให้อากาศถ่ายเท
3. ไม่ควรวางแปรงสีฟันใกล้ชักโครก และควรตั้งแปรงสีฟันขึ้น
4. ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันอย่างน้อยทุก 3-4 เดือน หรือเมื่อแปรงสีฟันเริ่มบาน หรือทุกครั้งที่ไม่สบาย



เชื้อโรคมองอยู่บนแปรงสีฟันได้อย่างไร?

1. ตัวเรา: ปากและมือที่ไม่สะอาด
2. อุจจาระจากโถส้วมใกล้ที่เก็บแปรงสีฟัน

งานวิจัยจากมหาวิทยาลัยสวามยา

แบคทีเรียส่วนมากที่พบในแปรงสีฟันเป็นเชื้อมาจากอุจจาระ= แบคทีเรีย เช่น *E.coli*, *S.aureus*, *S.mutans*, *Lactobacillus*, *Pseudomonas*



แหล่งอ้างอิง

- JAMES SONG, THE TOOTHBRUSH GRAM THEORY, HENDERSON, 2006.
[HTTP://WWW.BREATHMD.COM/HOW-TO-CLEAN-AND-STORE-A-TOOTHBRUSH.PHP](http://www.breathmd.com/how-to-clean-and-store-a-toothbrush.php)
[HTTP://CORINNADENTAL.COM.AU/BACTERIA-ON-YOUR-TOOTHBRUSH/](http://corinnadental.com.au/bacteria-on-your-toothbrush/)
[HTTP://UAMSHEALTH.COM/HEALTHLIBRARY2/MEDICALMYTHS/TOOTHBRUSH/](http://uamshealth.com/healthlibrary2/medicalmyths/toothbrush/)
[HTTP://WWW.EDUCATION.COM/SCIENCE-FAIR/ARTICLE/BEST-WAY-DISINFECT-TOOTHBRUSH/](http://www.education.com/science-fair/article/best-way-disinfect-toothbrush/)