



こんにちは。  
まだまだ寒い日々が続いていますが、  
「寒い時期にはトイレが近くなる」  
とされています。

**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  
みなさん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。

## ♡ トイレの水よりも汚い!?

みなさんが歯ブラシを  
最後に交換したのはいつ頃でしょうか。  
**長い間使い続けた歯ブラシには**  
**見た目でもわからなくても**  
**大量の細菌が潜んでいます。**

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。

**実は、この細菌数は**  
**トイレの水に潜んでいる細菌数の**  
**およそ80倍にもなります。**

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。



## ♡ 見た目でもわかる！交換の目安

歯ブラシを後ろから眺めてみてください。  
このとき、毛先が広がって  
**歯ブラシのヘッドと呼ばれる**  
**柄の部分からはみ出していたら、**  
**使用期間が短くても**  
**すぐに新しいものへ交換しましょう。**



毛先が広がっていたら  
新しいものへ

広がってなくても  
1か月に1回は交換を

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。

