

อะไรเอ่ยสะสมเชื้อโรคมากที่สุดในห้องสุขาที่คุณรัก ?

นำเสนอเมื่อ : 19 ก.ค. 2555

นักจุลชีววิทยา Charles Gerba เผยกับ WebMD ว่าสิ่งที่สะสมเชื้อโรคมากที่สุดในห้องน้ำคือแปรงสีฟัน โดยเฉพาะหากแปรงสีฟันนั้นวางไว้ใกล้กับชักโครกมากเกินไป เพราะเวลาที่คุณกดชักโครกขณะที่เปิดฝาทิ้งไว้ ละอองสิ่งสกปรกจะกระเด็นออกจากชักโครกไปติดตามพื้นผิวทุกอย่างในห้องน้ำ

และไม่ใช่แค่ละอองจากชักโครกเท่านั้น แต่ทุกครั้งที่แปรงฟันก็จะมีเศษอาหาร แบคทีเรีย คุราบเลือดและน้ำลายติดมากับแปรงสีฟัน ซึ่งหากไม่ทำความสะอาดดี ๆ หลังแปรงฟัน สิ่งสกปรกและเชื้อโรคก็จะกลับเขาร่างกายอีกครั้งเมื่อแปรงฟันครั้งต่อไป

ทางด้าน Dr. Tom Glass แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคในช่องปากที่มหาวิทยาลัยโอกลาโฮมา บอกว่าแปรงสีฟันแต่ละอันมีจุลินทรีย์อย่างน้อย 10 ล้านตัว ซึ่งรวมถึงไวรัสไข้หวัดใหญ่ สเตริปโตคอคคัส สตาฟีโลคอคคัส ยังไม่นับรวมแบคทีเรียอีกหลายชนิดที่เป็นสาเหตุของโรคเหงือกและหินปูน นอกจากนี้แปรงสีฟันยังเป็นแหล่งผสมพันธุ์ที่ดีของจุลินทรีย์ต่างๆที่สามารถรอดชีวิตได้หลายวันจากเศษอาหารและน้ำที่ติดตามแปรงสีฟัน

รายงานยังมีคำแนะนำวิธีทำให้แปรงสีฟันห่างไกลจากแบคทีเรียมากที่สุด

1. อย่างวางแปรงไว้ใกล้กับชักโครกมากเกินไป
2. อย่งใช้แปรงสีฟันร่วมกับคนอื่น พยายามเก็บแปรงของสมาชิกในครอบครัวให้ห่างกันอย่างน้อย 1 นิ้ว เพื่อไม่ให้เชื้อโรคติดต่อกัน
3. ล้างแปรงให้สะอาดหลังใช้ ปล่อยให้แห้งสักพักในตำแหน่งหัวแปรงชี้ขึ้นฟ้า ซึ่งจะป้องกันไม่ให้แบคทีเรียผสมพันธุ์กันได้ง่ายนัก และอย่าเก็บในภาชนะปิดที่อับชื้น
4. เปลี่ยนแปรงสีฟันทุกครั้งหลังเป็นหวัด
5. พยายามใช้น้ำยาล้างปากก่อนแปรงฟัน ซึ่งจะลดจำนวนแบคทีเรียที่ติดไปกับแปรงสีฟัน
6. เปลี่ยนแปรงใหม่ทุก 3-4 เดือน หรือบ่อยกว่านั้นหากขนแปรงเริ่มบานออก

ส่วนข้อไม่แนะนำคือไม่ควรนำแปรงสีฟันลงในเครื่องล้างจานหรือใส่ในเตาไมโครเวฟเพื่อฆ่าเชื้อโรค เพราะจะทำให้ตามพลาสติกละลายได้

จาก [voa thai](#)

ที่มา [มติชนออนไลน์](#)