อะไรเอ่ยสะสมเชื้อโรคมากที่สุดในห้องสุขาที่คุณรัก ?

นำเสนอเมื่อ : 19 ก.ค. 2555

นักจุลชีววิทยา Charles Gerba เผยกับ WebMD ว่าสิ่งที่สะสมเชื้อโรคมากที่สุดในห้องน้ำคือแปรงสีฟัน โดยเฉพาะหากแปรงสีฟันนั้นวางไว้ใกล้กับชักโครกมากเกินไป เพราะเวลาที่คุณกดชักโครกขณะที่เปิดฝาทิ้งไว้ ละอองสิ่งสกปรกจะกระเด็นออกจากชักโครกไปติดตามพื้นผิวทุกอย่างในห้องน้ำ

และไม่ใช่แค่ละอองจากชักโครกเท่านั้น แต่ทุกครั้งที่แปรงฟันก็จะมีเศษอาหาร แบคทีเรีย คราบเลือดและน้ำลายติดมากับแปรงสีฟัน ซึ่งหากไม่ทำความสะอาดดีๆหลังแปรงฟัน สิ่งสกปรกและเชื้อโรคก็จะกลับเข้าร่างกายอีกครั้งเมื่อแปรงฟันครั้งต่อไป

ทางด้าน Dr. Tom Glass แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคในช่องปากที่มหาวิทยาลัยโอกลาโฮม่า บอกว่าแปรงสีฟันแต่ละอันมีจุลินทรีย์อย่างน้อย 10 ล้านตัว ซึ่งรวมถึงไวรัสไข้หวัดใหญ่ สเตร็ปโตคอคคัส สตาฟีโลคอคคัส ยังไม่นับรวมแบคทีเรียอีกหลายชนิดที่เป็นสาเหตุของโรคเหงือกและหินปูน นอกจากนี้แปรงสีฟันยังเป็นแหล่งผสมพันธุ์ที่ดีของจุลินทรีย์ต่างๆที่สามารถรอดชีวิตได้หลายวันจากเศษอาหารและน้ำที่ติดตามแปรงสีฟัน

รายงานยังมีคำแนะนำวิธีทำให้แปรงสีฟันห่างไกลจากแบคทีเรียมากที่สุด

1. อย่างวางแปรงไว้ใกล้กับชักโครกมากเกินไป

2. อย่างใช้แปรงสีฟันร่วมกับคนอื่น พยายามเก็นแปรงของสมาชิกในครอบครัวให้ห่างกันอย่างน้อย 1 นิ้ว เพื่อไม่ให้เชื้อโรคติดต่อถึงกัน

3. ล้างแปรงให้สะอาดหลังใช้ ปล่อยให้แห้งสักพักในตำแหน่งหัวแปรงชี้ขึ้นฟ้า ซึ่งจะป้องกันไม่ให้แบคทีเรียผสมพันธุ์กันได้ง่ายนัก และอย่างเก็บในภาชนะปิดที่อับชื้น

4. เปลี่ยนแปรงสีฟันทุกครั้งหลังเป็นหวัด

5. พยายามใช้น้ำยาบ้วนปากก่อนแปรงฟัน ซึ่งจะลดจำนวนแบคทีเรียที่ติดไปกับแปรงสีฟัน

6. เปลี่ยนแปรงใหม่ทุก 3-4 เดือน หรือบ่อยกว่านั้นหากขนแปรงเริ่มบานออก

ส่วนข้อไม่แนะนำคือไม่ควรนำแปรงสีฟันล้างในเครื่องล้างจานหรือใส่ในเตาไมโครเวฟเพื่อฆ่าเชื้อโรค เพราะจะทำให้ด้ามพลาสติกละลายได้

จาก voa thai

ที่มา มติชนออนไลน์