

## Vệ sinh bàn chải đánh răng đúng cách

T&#225;c Gi&#7843;: Quách Vinh

Th&#7913; S&#225;u, 18 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2011 06:45

---

Mặc dù chỉ số dùng khoảng 1 phút mỗi lần nhưng nếu không giữ vệ sinh bàn chải, bình răng miệng cũng có thể tở đở mà ra.

Vi khuẩn hay các vi sinh vật chổa mầm bệnh dễ dàng lây lan từ chổc bàn chải đánh răng đởn miệng. Một chổc bàn chải có thể biến thành chổc chổa hàng loạt loổi vi khuẩn gây hại khác nhau. Do vậy, đở đởm bảo răng miệng sạch sẽ cần đởm bảo vệ sinh cho chổc bàn chải đánh răng của mình. Đở đở đây là những bước cần giữ đở làm sạch bàn chải đánh răng hiệu quả.



1. Không đở bàn chải ở những vị trí nằm ngang sau khi đánh răng xong. Nên dùng đởng chúng đở đứng có thể rỏc khô, tránh ẩm mốc tở lông bàn chải. Đởt bàn chải ở nơi thoáng mát, tránh tiếp xúc với bàn chải đánh răng của người khác.

## Vệ sinh bàn chải đánh răng đúng cách

T&#225;c Gi&#7843;: Quách Vinh

Th&#7913; S&#225;u, 18 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2011 06:45

---

2. Tru&#223; c khi l&#223;y kem đánh răng, c&#223;m bàn chải r&#223;a s&#223;ch qua v&#223;i n&#223;c ít nh&#223;t trong 1-2 phút. Sau khi đánh răng xong, c&#223; th&#223; súc mi&#223;ng b&#223;ng n&#223;c súc mi&#223;ng thích h&#223;p nh&#223;m lo&#223;i b&#223;nh&#223;ng vi khu&#223;n c&#223;n l&#223;i &#223; trong mi&#223;ng.

3. Nhúng bàn chải đánh răng vào n&#223;c đang sôi. M&#223;c dù cách này s&#223; làm các lông bàn chải y&#223;u đi, tuy nhiên l&#223;i r&#223;t hi&#223;u qu&#223; trong vi&#223;c gi&#223;t ch&#223;t hàng tri&#223;u con vi khu&#223;n c&#223;n bám tr&#223; trong bàn chải. Áp d&#223;ng ph&#223;ng pháp này 1 l&#223;n/tu&#223;n đ&#223; h&#223;n ch&#223; t&#223;i đa h&#223; t&#223;n cho bàn chải mà v&#223;n đ&#223;m b&#223;o an toàn.

. Th&#223;nh tho&#223;ng ng&#223;m vài phút bàn chải đánh răng trong d&#223;m r&#223;i r&#223;a s&#223;ch v&#223;i n&#223;c &#223;m. C&#223;n th&#223;n đ&#223; không b&#223; b&#223;ng tay.