



PUSAT PERGIGIAN U 优牙科中心 U DENTAL CENTER
 Taman U 大学城: 26, Jalan Kebudayaan 1, Taman Universiti, 81300 SKUDAI. Tel:607-521 1111, SMS: 6012-8800100 HP:6 014-888 9000
U Dental Specialist Clinic 优牙科专科诊所 Klinik Pakar Pergigian U
 Bukit Indah 武吉英达: 65, Jalan Indah 16/12, Taman Bukit Indah, 81200 Johor Bahru, Johor.
 Tel: 607-234 2000, SMS: 6014-508 0000 HP: 6019-500 6 900
 Tel: 07-232 4444, SMS: 6014-9 900 900 HP: 6014-888 2000
 www.gigi.my info@gigi.my



你每天都在用的牙刷，真的干净吗？

U Dental Patient Information And Consent: Help You To Make Informed Decision

牙刷是清洁口腔的工具，但却有很多人忽略了牙刷的卫生！**快来看看以下的这些行为，你做过哪些呢？**

- 1: 牙刷的刷毛分叉了，却未更换！
- 2: 将刷头朝下放，导致刷毛无法保持干燥！
- 3: 全家人的牙刷集中放一起，或共用漱口杯！
- 4: 觉得只要牙刷没刷坏，就用到白头！？！

节约是美德，但节错约就是种危害！比如：在牙刷问题上太节约，长期不更换，会对身体造成危害！



1、牙刷长期不换的危害！

牙刷长时间使用，就会导致刷毛变形，不仅清洁效能差，还会擦伤牙龈组织，引起出血、牙龈炎。加之，牙刷长期放置于较潮湿的卫生间内，牙刷上经常残留牙膏，牙膏中又含有一定的蔗糖，这就会为细菌的生长和繁殖提供良好的条件，从而影响身体健康。



2、牙刷的寿命可以维持多久？

在保持牙刷干燥的前提下，牙刷的更换频率，是建议每 3~4 个月至少更换一次牙刷。



3、长期不换牙刷，对牙龈有哪些危害？

牙刷天天接触牙齿和牙龈，难免有不少病菌通过牙刷钻进缝隙中隐藏。若是牙刷用久了，刷毛可能会变成‘爆炸头’，用这样的牙刷刷牙，就会对牙龈造成很大的伤害，如：牙龈发炎、牙龈流血。若你的口腔里凑巧有伤口，这些细菌就极易引发口腔疾病，即便没有创口，大量细菌附着在牙齿上，并且在咀嚼当中与食品充分混合，就会进入到体内，这相当于是喝了 9 杯脏水。



所以说：在日常使用牙刷后，应该把牙刷直立放到干燥的地方晾干，防止在阴凉潮湿的环境下滋生细菌。其次，无论健康人还是病人使用的牙刷，都建议勤更换。