

Qu'elle soit manuelle ou électrique, votre brosse à dents se compose de poils, dans lesquels des millions de bactéries se logent.

Règle de base : une brosse à dents est strictement personnelle. Elle ne se prête pas !

Nous présentons ci-dessous cinq autres règles d'hygiène essentielles, pour limiter la prolifération de bactéries sur votre brosse à dents.



1 Évitez tout contact entre les poils de la brosse et l'embout du dentifrice

Vous êtes-vous déjà servi dans un pot de sauce avec une cuillère sale ? Deux jours plus tard, vous avez constaté des moisissures dans la sauce, issues des bactéries introduites par votre cuillère.

Le principe est le même pour le dentifrice. Un contact entre l'embout du dentifrice et votre brosse risque d'introduire et de transmettre des bactéries au dentifrice, qui seront partagées avec les autres membres de la famille...

2 Rincez votre brosse à l'eau chaude et désinfectez-la régulièrement

Après chaque brossage, un simple passage à l'eau froide n'est pas suffisant. Frottez la brosse à l'eau chaude, en veillant à éliminer le dentifrice et les éventuels résidus de nourriture coincés entre les poils.

Trempez régulièrement la brosse dans un verre rempli de bain de bouche, pendant une heure. Alternative « maison » : mélangez une cuillère de vinaigre blanc avec une cuillère de bicarbonate de soude dans un grand verre d'eau, laissez agir quelques heures, puis rincez abondamment la brosse.

3 Laissez les poils sécher à l'air libre

Une fois rincés (voire désinfectés), les poils doivent sécher à l'air libre. Tête vers le haut, bien sûr.

Évitez de passer la brosse sous une serviette (remplie de bactéries).

Évitez aussi de la coincer dans une boîte en plastique, ce qui amplifierait la prolifération de bactéries. Cette boîte ne sera utile que pour vos voyages.

4 Éloignez votre brosse des autres de celle des autres membres de la famille

Les brosses ne peuvent en aucun cas être en contact avec d'autres. Les pots étroits contenant 5 brosses sont donc à bannir. Gardez vos distances !

5 Remplacez votre brosse après une maladie

Tout comme vous changez de draps après une maladie, changez aussi de brosse à dents. En tout cas après une angine ou un abcès, par exemple.

Au minimum, désinfectez bien la brosse après toute maladie.