

- Ihre Zahnbürste dient als Reservoir für Mikroorganismen und wird bald nach ihrer ersten Verwendung mit infektiösen Organismen kontaminiert.
- Sowohl bei gesunden Menschen als auch bei solchen mit Munderkrankungen wurden auf Zahnbürsten krankheitserregende Bakterien und Viren nachgewiesen, darunter E. coli und Herpes-simplex-Viren.
- Eine Studie fand eine starke Kontamination mit pathogenen Mikroorganismen in 70 % der Zahnbürsten nach Gebrauch.
- Die Aufbewahrung von Zahnbürsten in Gemeinschaftsbädern wird nicht empfohlen. Mindestens 60 % waren mit fäkalen Colibakterien kontaminiert, unabhängig davon, wie sie gelagert oder gereinigt wurden.
- Am besten bewahren Sie Ihre Zahnbürste in einer trockenen Umgebung auf, wo sie an der Luft trocknen kann. Es ist keine gute Idee, Ihre Zahnbürste in einen geschlossenen Behälter zu legen, da dies Ihre Zahnbürste feucht halten und Bakterien gedeihen lässt.
- Das Eintauchen Ihrer Zahnbürste in 3 %iges Wasserstoffperoxid kann die Bakterienbelastung um 85 % reduzieren.

Quellen:

[US CDC, Verwendung und Handhabung von Zahnbürsten  
Science Daily 2. Juni 2015](#)

[US CDC, Verwendung und Handhabung von Zahnbürsten](#)

[US CDC, Verwendung und Handhabung von Zahnbürsten](#)

[Pflegeforschung und -praxis Band 2012](#)

[Pflegeforschung und -praxis Band 2012, Intro](#)

[Pflegeforschung und -praxis Band 2012, Kontamination](#)

[Pflegeforschung und -praxis Band 2012, Lagerung und Umwelt](#)

[Pflegeforschung und -praxis Band 2012, Schlussfolgerungen](#)

[Pflegeforschung und -praxis Band 2012, Gestaltung](#)

[Pflegeforschung und -praxis Band 2012, Schlussfolgerungen](#)

[Bin J Infect Control. 2013 März; 41 \(3\): 254-258](#)

[Bin J Infect Control. 2013 März; 41\(3\): 254-258, Produzieren Spültoiletten infektiöse  
Aerosole?](#)

[Bin J Infect Control. 2013 März; 41\(3\): 254-258, Produzieren Spültoiletten infektiöse  
Aerosole?](#)

[Bin J Infect Control. 2013 März; 41\(3\): 254-258, Produzieren Spültoiletten infektiöse  
Aerosole?](#)

[Bin J Infect Control. 2013 März; 41\(3\): 254-258, Produzieren Spültoiletten infektiöse Aerosole?](#)

[Science Daily 2. Juni 2015](#)

[Science Daily 2. Juni 2015](#)

[Pflegeforschung und -praxis Band 2012, Dekontamination](#)

[US CDC, Verwendung und Handhabung von Zahnbürsten](#)

[Pflegeforschung und -praxis Band 2012, Dekontamination](#)

[Dent. 2010 Aug;38\(8\):621-5. doi: 10.1016/j.jdent.2009.08.011. Epub 2009, 23. September](#)

[ADA, Zahnbürsten](#)

[J Toxicol Environ Health B Crit Rev. 2017; 20\(8\): 447-469](#)

[US CDC, Verwendung und Handhabung von Zahnbürsten](#)

[US CDC, Verwendung und Handhabung von Zahnbürsten](#)

<https://takecontrol.substack.com/p/how-dirty-is-your-toothbrush> (mercola.com)

Anmerkung: Mit einem starken und gesunden Immunsystem müssen Sie keine Angst haben.