

# آموزش تمیزکردن برس و شانه مو

تحقیقات نشان داده است که روزانه بین ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو میریزد. بخش زیادی از این موها که ریشه سستی دارند هنگام شانه زدن جدا میشوند و در بین دندانهای آن گیر میکنند؛ به همین دلیل شما باید به صورت مرتب موهایی را که بین دندانها گیر کرده اند جدا کنید و سپس مراحل لازم برای تمیزکردن آن را به دقت انجام دهید.

## خارج کردن موها از برس

اولین مرحله در تمیزکردن برس این است که موهایی را که در آن گیر کرده است خارج کنید. بسیاری از افراد اشتباها اول برس را زیر آب میگیرند و بعد شروع به درآوردن موها میکنند. این حرکت درست نیست؛ چرا که باعث میشود موها به هم بچسبند و گره بخورند که در این صورت جداکردن آنها به مراتب دشوارتر خواهد بود.

برای خارج کردن موها از برس میتوانید از هر وسیله‌ای که نوک تیزی دارد، استفاده کنید. انتهای شانه‌هایی که دم باریکی دارند، خلال دندان، گیره‌های نازک مو یا یک سیخ چوبی، میتوانند کار شما را بسیار ساده کنند. اگر موها به صورت دسته‌ای به هم گره خورده باشند، میتوانید ابتدا با قیچی آنها را ببرید و سپس با استفاده از جسم نوک‌باریک آنها را خارج کنید.

## شستن برس با آب

دومین مرحله در تمیزکردن برس این است که آن را با آب بشوید. اگر مدت زیادی از آخرین باری که برس خود را شسته‌اید گذشته است، باید از مواد قوی‌تری در کنار آب استفاده کنید. شامپو بچه یا جوش شیرین برای این کار کاملا مناسب هستند و میتوانند آلودگی‌های سطحی را پاک کنند. برای تمیزکردن شانه مو مقداری آب ولرم را در یک ظرف پلاستیکی بریزید و به آن کمی شامپو یا یک قاشق جوش شیرین اضافه کنید.

شامپو یا جوش شیرین را درون ظرف بریزید و با آب گرم مخلوط کنید تا خوب حل شود. بهتر است هم‌زمان هم از شامپو و هم از جوش شیرین در این ترکیب استفاده کنید تا خاصیت میکروپکشی چند برابر شود. تنها کافیست برس موی خود را به مدت ۵ دقیقه در این محلول قرار

دهید و بعد آبکشی کنید.

## از بین بردن گردوغبار با فرچه یا مسواک

ممکن است حتی پس از شستشو هم مقداری گردوغبار روی برس باقی مانده باشد. برای از بین بردن خاک بین دندانها از یک فرچه باریک یا مسواک قدیمی استفاده کنید. تنها لازم است مسواک را به ترکیب گفته شده در قسمت قبل آغشته و بعد بین دندانها را به دقت تمیز کنید.

## ضد عفونی کردن برس

یکی از مراحل مهم در تمیز کردن شانه مو این است که آن را کاملاً ضد عفونی کنید. این کار از آن چه که فکر می کنید راحت تر است و تنها با استفاده از سرکه سفید می توانید برس خود را ضد عفونی کنید. برای انجام این کار به یک کاسه آب گرم و مقدار کمی سرکه سفید نیاز دارید. نصف پیمانه آب گرم را با نصف پیمانه سرکه سفید ترکیب و شانه خود را برای ۱۵ الی ۲۰ دقیقه در آن خیس کنید.

## خشک کردن برس

آخرین مرحله در تمیز کردن برس، خشک کردن آن است. رطوبت بهترین بستر برای رشد میکروارگانیزمها است؛ بنابراین هرگز لوازم بهداشت شخصی خود را به صورت خیس رها نکنید. پس از شستن برس، آن را تکان دهید و بعد روی یک حوله تمیز قرار دهید تا خشک شود.