

# Huisstofmijt

## Je hebt altijd gezelschap in bed

De huisstofmijt leeft, zoals zijn naam eigenlijk al zegt, in huisstof. Het diertje is haast onzichtbaar. Het is maar ca. 0,3 mm groot. Dat is kleiner dan de ruimte tussen de kleine streepjes op je liniaal.



Huisstofmijten zitten vooral in beddengoed zoals matrassen en kussens, in stoffen vloerbedekking en in stoffen banken en stoelen. Overigens houden ze ook van beschimmelde muren.



**Eten en wonen**  
Huisstofmijten komen overal op de wereld voor. Ze vinden een temperatuur van ongeveer 25°C het prettigst.

Ze eten vooral menselijke huidschilfers en zitten daarom in ons beddengoed. In bed verliezen wij namelijk altijd huidschilfers.

### Allergie

Mensen kunnen allergisch reageren op de poep en de vervellingshuidjes van huisstofmijten. Allergische reacties zijn bijvoorbeeld astma en eczeem. Ongeveer 1 op de 10 mensen in ontwikkelde landen is allergisch voor dit beestje.

Om zo min mogelijk last te hebben van de allergie, moet je de huidschilfers zo snel mogelijk uit huis laten verdwijnen. Veel schoonmaken dus en beddengoed wassen op minimaal 60°C, want de huisstofmijt overleeft die temperatuur niet. Neem ook geen vloerbedekking van stof in huis, want daar blijven huidschilfers en mijten veel makkelijker in achter dan op een glatte vloer, die je goed schoon kunt zuigen en dweilen.

