



¿Cómo cuidar el cepillo de dientes en época de epidemia por COVID-19?

En estos momentos por los que atravesamos, toda medida de precaución que adoptemos, para prevenir el contagio por el coronavirus, es poca. Un hábito cotidiano como el cepillado de dientes, también debe adaptarse a las nuevas circunstancias. Por ello, desde el Consejo General de Dentistas de España hemos elaborado estas recomendaciones que confiamos sean de su utilidad.

LOS 8 PASOS IMPORTANTES



EL LAVADO DE MANOS

Desde el principio de la epidemia por el coronavirus, todas las autoridades vienen insistiendo en la gran importancia que tiene un correcto y frecuente lavado de manos. Esto es debido a que el virus pasa muy fácilmente de las manos a nuestras mucosas. Si no tenemos cuidado, los virus presentes en nuestras manos (por haber tocado algo contaminado) pueden penetrar en nuestra mucosa oral, ocular o nasal al tocarnos sin querer. Es fundamental, antes de tocar nuestro cepillo de dientes (que va a ir a la boca) lavarnos concienzudamente las manos con agua y jabón. Este lavado debe durar al menos 40 segundos, incluyendo el lavado entre los dedos, los pulgares, las palmas de las manos.



EL CEPILLADO DE DIENTES

Nuestros hábitos higiénicos bucodentales deben mantenerse como siempre. Para ello, procederemos a cepillarnos los dientes al menos dos veces al día (ideal después de cada comida) con pasta dentífrica fluorada, durante 2 minutos. Por la noche, además, tenemos que asociar la higiene interdental, bien con hilo de seda o con cepillos interproximales.



EL LAVADO DEL CEPILLO DE DIENTES

Una vez finalizado el cepillado, es necesario proceder a su correcto lavado con agua abundante para retirar los restos de pasta dentífrica y de residuos alimenticios. No olvidemos que el cepillo puede ser una fuente de bacterias, virus y hongos por lo que hay que debemos mantenerlo siempre limpio.



LA DESINFECCIÓN DEL CEPILLO DE DIENTES

Tenemos que extremar las medidas mientras dure la epidemia. Hay que tener en cuenta que un porcentaje importante de la población es portadora del coronavirus sin saberlo. Son los llamados asintomáticos porque no presentan ningún signo clínico. El coronavirus está presente en la saliva. Por ello, se recomienda desinfectar el cabezal del cepillo después de cada uso. Puede utilizar una solución de povidona yodada diluida al 0.2%. Aquellas personas que sean alérgicas al yodo no deben utilizar este producto desinfectante. Una buena alternativa es usar agua oxigenada diluida al 1%. Para la desinfección, sumergir el cabezal del cepillo en la solución y dejarlo 1 minuto.



SECAR EL CEPILLO

La humedad en el cepillo favorece el crecimiento de bacterias y de hongos. Por eso, después de usarlo es conveniente secarlo bien. Sujetando el cepillo por el mango, se le va dando vueltas a derecha e izquierda al objeto de expulsar el máximo de agua que haya quedado en el cepillo. Una vez sacudido, el cepillo debe colocarse con el cabezal hacia arriba para que los restos de humedad se escurran hacia el mango y no al revés.



ALEJAR DEL SANITARIO Y LAVABO

No conviene nunca dejar el cepillo al aire, en el cuarto de baño, a proximidad del lavabo o del sanitario. Las bacterias y virus, cada vez que descargamos el sanitario o nos lavamos las manos, se quedan en el ambiente y se depositan en los cepillos de dientes. Por eso, lo ideal es no tener los cepillos a la vista, sino guardados en un armario. En cualquier caso, siempre deben estar alejados al menos 1 metro del sanitario y del lavabo.



QUE NO SE TOQUEN LOS CEPILLOS

Un error que cometemos muy a menudo es almacenar varios cepillos en un mismo recipiente o vaso. Eso permite que los cabezales se rocen y se puedan transmitir bacterias, virus y hongos, de un cepillo a otro. Por eso, se recomienda que el almacenamiento se realice a nivel individual, para evitar que se toque un cepillo con otro.



VOLVER A LAVARSE LAS MANOS

Una vez finalizado todo el proceso, tenemos que volver a lavarnos las manos cuidadosamente al haber estado manipulando el cepillo de dientes que puede contener coronavirus. Recordamos que este lavado con agua y jabón debe durar al menos 40 segundos.

Cuidados del cepillo dental en época de epidemia por COVID-19



Lavarse muy bien las manos con agua y jabón antes de tocar el cepillo. Los virus pasan de la mano a la mucosa oral



Proceder al cepillado de dientes habitual con pasta fluorada durante 2 minutos, al menos 2 veces al día



Enjuagar bien el cepillo después de cada uso al objeto de eliminar restos de pasta y detritus alimenticios



Mientras dure la epidemia de coronavirus se recomienda desinfectar el cabezal del cepillo con povidona yodada al 0.2% o agua oxigenada diluida al 1% durante 1 minuto



Secar bien el cepillo, dando vueltas de derecha a izquierda al objeto de eliminar el exceso de agua y la humedad



Los cepillos deben almacenarse, con el cabezal hacia arriba, alejados del sanitario (al menos 1 metro) para evitar su posible contaminación. El coronavirus también está en orina y heces. Lo ideal es no tener el cepillo a la vista sino guardado.



Los cepillos no deben guardarse amontonados por el riesgo de contaminación cruzada de uno al otro al tocarse.



Al finalizar, volver a lavarse bien las manos con agua y jabón, durante al menos 40 segundos



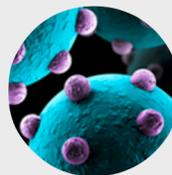
Mensaje del Consejo General de Dentistas de España

Además de estas recomendaciones, el Presidente del Consejo General de dentistas de España, el Dr. Oscar Castro, nos recuerda que los cepillos deben cambiarse cada 3-4 meses, siempre que detectemos que se ha deteriorado (cerdas abiertas) o cuando hayamos pasado por un proceso infeccioso de tipo respiratorio o digestivo. Asimismo, señala *“Los cepillos de dientes son sin duda una ayuda esencial para el correcto cuidado de la salud bucodental. Sin embargo, hemos de tomar el máximo de precauciones, máxime en momentos de epidemia viral, para evitar que puedan convertirse en un elemento de contaminación cruzada. Siguiendo estas recomendaciones, también se está colaborando al control de esta situación epidémica”*.



Renueva el cepillo al menos cada 3-4 meses.

Tira tu cepillo cuando las cerdas estén deterioradas.



Dile adiós después de haber estado enfermo o con gripe.

Directo a la basura cualquier cepillo compartido

