



La higiene oral y las infecciones por virus, a propósito del COVID-19



Héctor J. Rodríguez Casanovas.

Odontólogo Université Paul Sabatier (Toulouse)

Master of Sciences in Periodontics University of Texas HSC at Houston

Doctor en Odontología Universidad del País Vasco

El cepillo de dientes es la ayuda de higiene bucal más común para prevenir las enfermedades dentales y mejorar la salud bucal.

Los cepillos de dientes pueden contaminarse con los microorganismos presentes en la cavidad bucal. La retención y la supervivencia de microorganismos en este después del cepillado representa una posible causa de contaminación de la boca.

Numerosos estudios¹ han demostrado que el uso prolongado del cepillo de dientes facilita la contaminación por diversos microorganismos.

A menudo, después del cepillado, el cepillo de dientes solo se enjuaga en agua corriente y se almacena en baños que son lugares ideales para albergar millones de microorganismos. Estos microorganismos crecen y florecen en condiciones cálidas y húmedas.

Por eso, dada la situación actual en la que muchos de nosotros, en todo el mundo nos encontramos, mantener una excelente higiene personal nunca ha sido tan importante, y para ello debemos tener en cuenta una serie de consejos.

Especialmente lavarse las manos regularmente con agua y jabón durante al menos 20 segundos o usar gel desinfectante para manos cuando esto no sea posible.

Una de las cosas más importantes para recordar es que, seguir estos consejos y ser lo más higiénico posible no solo ayuda a protegerte, sino que también protege a quienes te rodean.



Los siguientes consejos ayudarán a evitar contraer o propagar el coronavirus (COVID-19).

Nunca compartas un cepillo de dientes.

No importa si estás relacionado o qué tan cerca estés de las personas con las que vives, nunca debe compartir tu cepillo de dientes con nadie más.

Esta es una forma en que los virus y las enfermedades transmitidas por la sangre pueden contraerse de otras personas.

Por la misma razón, debes asegurarte de que las cabezas de los cepillos de dientes también se mantengan separadas unas de otras donde sea que tú y el resto de las personas que habitan contigo almacenen sus cepillos de dientes.

Cierra la tapa del inodoro antes de descargar.

Donde guardes tu cepillo de dientes es muy importante. Si almacenas tu cepillo en cualquier lugar cerca del inodoro, cada vez que alguien tira de la cadena, parte del aerosol saldrá volando del inodoro y caerá sobre tu cepillo de dientes.

Se han realizado estudios que sugieren que el virus se puede propagar a través de la materia fecal (caca). Por lo tanto, asegúrate de que tu cepillo esté a una distancia segura del inodoro, o mejor aún, asegúrate de cerrar la tapa antes de descargar.

Cambia tu cepillo de dientes regularmente.

Es importante cambiar el cepillo de dientes o la cabeza del cepillo, al menos cada tres meses. Quizás incluso antes si las cerdas se desgastan.

Esto ayuda a garantizar que se esté cepillando los dientes de manera efectiva. Un cepillo gastado no puede hacer el trabajo que necesitas.

Cambiar tu cepillo regularmente también ayudará a prevenir la propagación de bacterias.

Si has tenido el coronavirus (o sospechas que puedas tenerlo), cámbialo por uno nuevo.

Limpieza bucal. Enjuagues.

Cepíllate diariamente con una pasta dental con flúor a última hora de la noche y al menos otra vez durante el día, como mínimo.

Limpia entre los dientes todos los días con cepillos interdentes o hilo dental y utiliza un enjuague bucal.

Utilizaremos solo enjuagues bucales que contengan: Yodopovidona 0.2-1%, cloruro de cetilpiridinio 0.05-0.1%, peróxido de hidrógeno 1% y/o aquellos que contienen aceites esenciales y alcohol. Los enjuagues bucales DEBEN usarse PUROS, sin diluir.



Si has dado positivo por Coronavirus deberías realizar, además, un enjuague preliminar para reducir la carga viral y terminar con una limpieza del cepillo de dientes o cabeza de cepillo sumergiéndolo en un vaso con una solución a base de hipoclorito de sodio (lejía) durante 30 minutos, **una vez pasado este tiempo, aclarar con agua y dejar secar**. El uso típico de lejía es a una dilución de 1: 100 de hipoclorito de sodio al 5%, lo que resulta en una concentración final de 0.05%

Tener el cepillo libre de bacterias y virus, ayuda a disminuir el contagio con los cepillos de las personas que están cerca. No olvides que el cepillo lo tienes que cambiar una vez hayas pasado el periodo de contagio, por tu salud y la de los demás.



Visitas al dentista.

Mantener visitas regulares a tu dentista siempre será importante. Durante este período de incertidumbre, es mejor tratar sólo las urgencias.

Tu cita puede ser retrasada o cancelada. Esto es para la seguridad tanto del personal como de los pacientes.



Limpia tu baño regularmente

Nuestros baños son el lugar donde muchos de nosotros almacenamos nuestros cepillos de dientes, toallas y otros artículos íntimos.

También es el lugar al que vamos para limpiarnos. Por lo tanto, por razones obvias, es importante que las superficies de su baño se limpien regularmente con un producto de limpieza a base de cloro (lejía).

Nuestra salud bucal siempre debe ser una prioridad. No olvides los hábitos simples del día a día que te ayudarán a mantener una boca saludable.

Bebe mucha agua y reduce la cantidad y la frecuencia con que consumes alimentos y bebidas azucarados.

Bibliografía sobre COVID-19 y Odontología en http://implantesdelfuturo.es/covid_19-and-dentistry/

Puedes visitar la **versión actualizada de este artículo** en <http://implantesdelfuturo.es/la-higiene-oral-y-las-infecciones-por-virus-a-proposito-del-covid-19/>

Información para la ciudadanía del ministerio de Sanidad, se actualiza periódicamente <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>

Bibliografía

Wetzel WE, Schaumburg C, Ansari F, Kroeger T, Sziegoleit A. Microbial contamination of toothbrushes with different principles of filament anchoring. *J Am Dent Assoc* 2005;136:758–65.

Sogi SH, Subbareddy VV, Kiran SN. Contamination of tooth brushes at different time intervals and effectiveness of various disinfection solutions in reducing the contamination of tooth brush. *J Indian Soc Pedo Prev Dent* 2002;20:81–5.

Karibasappa GN, Nagesh L, Sujatha BK. Assessment of microbial contamination of toothbrush head: An *in vitro* study. *Indian J Dent Res* 2011;22:2–5.

To, K. K.-W. et al. Consistent detection of 2019 novel coronavirus in saliva. *Clin. Infect. Diseases* <https://doi.org/10.1093/cid/ciaa149> (2020).

Rothe, C. et al. Transmission of 2019-nCoV infection from an asymptomatic contact in Germany. *N. Engl. J. Med.* <https://doi.org/10.1056/NEJMc2001468> (2020).

Kampf G, Todt D, Pfaender S, Steinmann E. Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents. *J Hosp Infect.* 2020;104(3):246–251. <https://doi.org/10.1016/j.jhin.2020.01.022>

Peng X, Xu X, Li Y, Cheng L, Zhou X, Ren B. Transmission routes of 2019-nCoV and controls in dental practice. *Int J Oral Sci.* 2020;12(1):9. Published 2020 Mar 3. doi:10.1038/s41368-020-0075-9