



GUÍA

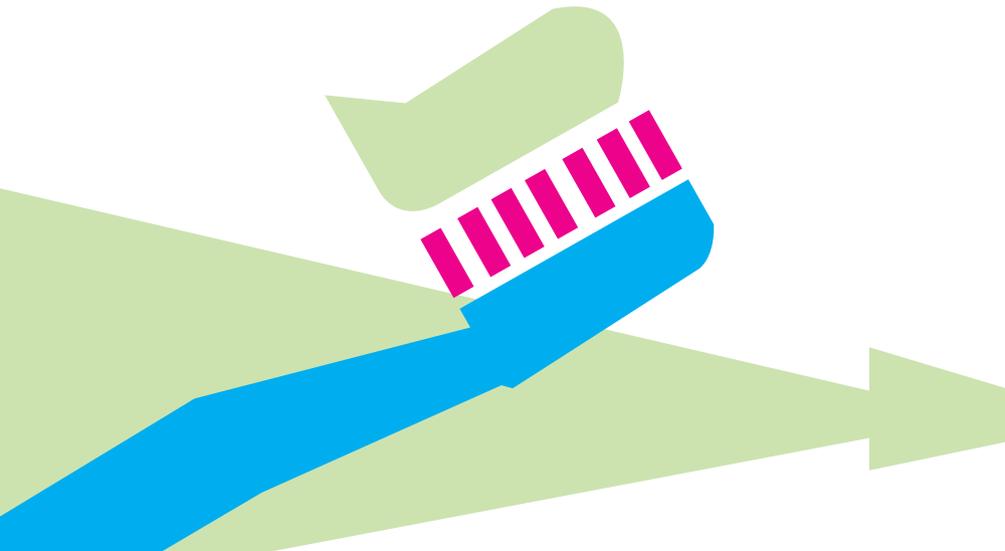
MEDIDAS PREVENTIVAS EN SALUD ORAL.

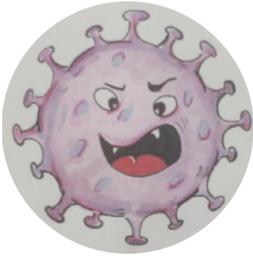
¿QUÉ CEPILLOS DE DIENTES SE DEBEN UTILIZAR Y CÓMO CUIDARLOS?

TU HIGIENISTA DENTAL CUIDA TU SALUD ORAL EN ÉPOCA DE LA COVID-19



DIRIGIDA A:
PACIENTES





La enfermedad COVID-19 ha sido considerada por la Organización Mundial de la Salud como una pandemia global. Es producida por la infección del nuevo coronavirus el SARS-CoV-2.

La **vía de transmisión** entre humanos se considera similar a la de otros coronavirus, a través de las secreciones de personas infectadas, principalmente por **gotas respiratorias procedentes de la nariz o la boca (gotas de Flüge)** de más de 5 micras de tamaño que principalmente expulsamos al hablar o toser y que son capaces de transmitirse a distancias de hasta dos metros; y también a través de las manos o fómites contaminados con estas secreciones **seguido del contacto con la mucosa de boca, nariz u ojos.**

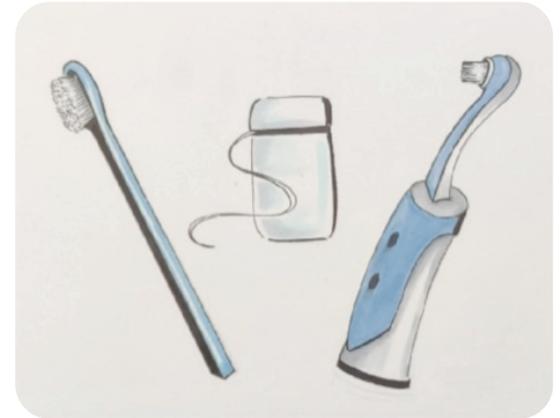
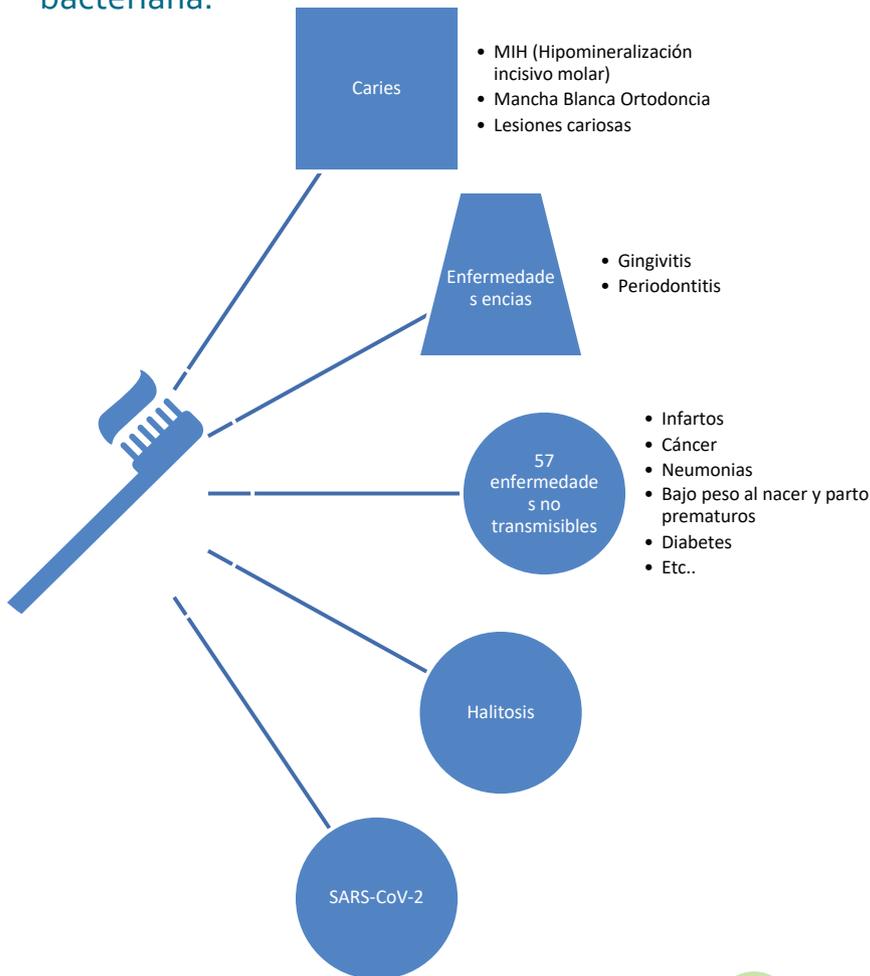


El virus infecta las células humanas a través de los receptores ACE2 que están en muchas de las células de los alveolos pulmonares (por eso esta infección produce afecciones pulmonares) y también están presentes en la boca, en las glándulas salivares y las secreciones nasofaríngeas, pero sobre todo en la lengua, siendo la lengua un reservorio o lugar de acumulación para este virus, por lo que el **CEPILLADO DE DIENTES** y lengua y enjuague con colutorios con CPC o aceites esenciales es un hábito de higiene fundamental en estos momentos.

¿QUÉ CEPILLOS DE DIENTES SE DEBEN UTILIZAR Y CÓMO CUIDARLOS?

CEPILLOS Y ADITAMIENTOS

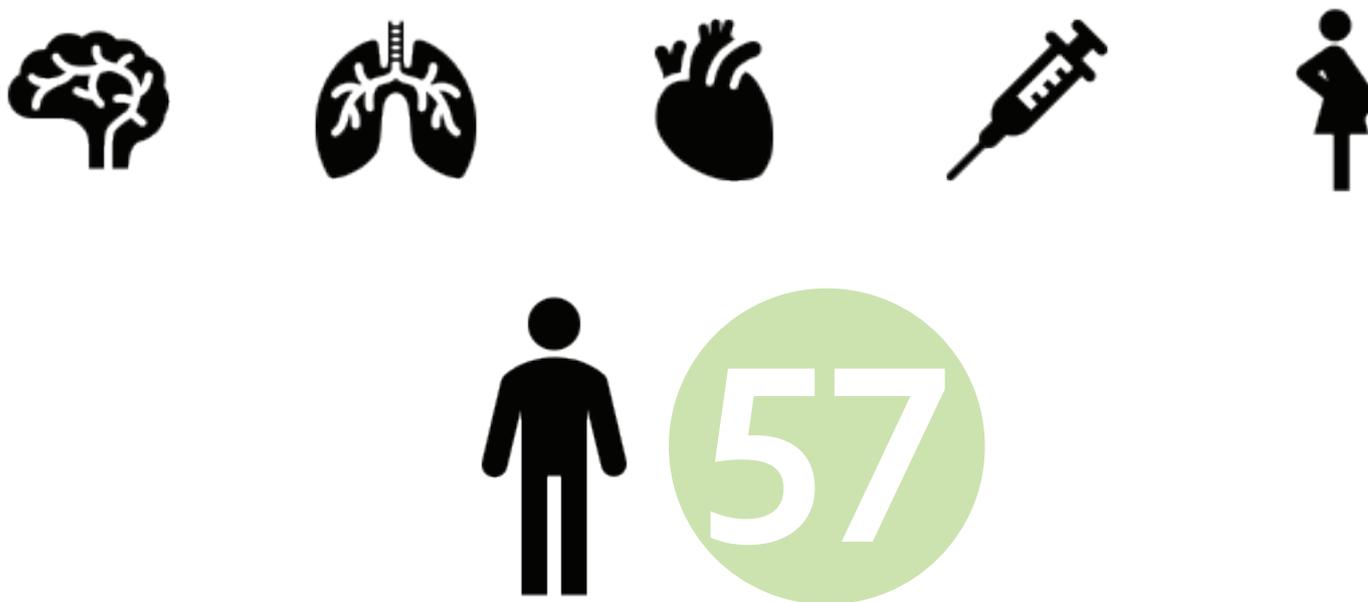
El cepillo de dientes es el pilar de la higiene dental, es la herramienta clave para la eliminación de la placa bacteriana.



El uso de un cepillo adecuado y de una correcta técnica de cepillado correcta **previene enfermedades del tejido dentario** como es la caries, y en los pacientes con MIH (hipomineralización incisivo molar) evita que este esmalte alterado y más poroso enferme.

Además, **previene enfermedades en las encías** (gingivitis y periodontitis), así como a combatir la halitosis, reducir la carga bacteriana y viral de nuestra boca.

Los pacientes que presentan algún tipo de enfermedad de las encías tienen entre un 25% y un 50% de riesgo de sufrir un infarto o un ictus, insuficiencia cardiaca, diabetes. Las personas con enfermedad periodontal tienen más probabilidades de padecer neumonía, bronquitis o enfisema, partos prematuros, bajo peso al nacer. Además, es factor de riesgo de sufrir cáncer de esófago, de colón y páncreas y hasta un total de 57 enfermedades sistémicas.



La higiene oral diaria reduce los patógenos bucales. Es fundamental **crear un buen hábito de higiene dental. El cepillo de dientes tiene que convertirse en nuestro aliado contra el coronavirus y otras enfermedades sistémicas.**

Para elegir qué tipo de cepillo es el más adecuado hay que valorar las características individuales de la boca. Encontraremos algunos cepillos más específicos en el caso de llevar ortodoncia o tras la realización de una cirugía oral. Es fundamental que los filamentos sean de calidad (nylon) con punta redondeada. (Ver tabla).

TIPOS DE CEPILLO				
SEGÚN DUREZA	SUAVE (Encías sensibles personas con sensibilidad dental)	MEDIO (Filamento 0,23mm diámetro)		
SEGÚN DISTRIBUCION FILAMENTOS	PERIO/SULCULAR (2 hileras, indicado en pacientes con enfermedad periodontal)	MONOTIP (Dientes únicos, proceso eruptivo, malposición dentaria, ortodoncia, pacientes con MIH)	ORTHODONTIC (Hilera en forma de v, indicado pacientes ortodoncia)	POSTQUIRURGICO Tras cirugía o en pacientes con mucositis tras someterse a radioterapia y/o quimioterapia.
SEGÚN CABEZAL (Indicaciones según edad y del tamaño de la boca del paciente)	PEQUEÑO 15-25mm (Niños según edad)	MEDIO 17-30mm (Adolescentes, adultos con boca pequeña, zonas posteriores, pacientes con nauseas)	NORMAL 18-40mm (Adultos, en aquellos pacientes con encías sanas, sin alteraciones dentales y gingivales importantes)	

El **Cepillo eléctrico** no es más eficaz que el manual a excepción de los cepillos con movimiento rotatorio-oscilante que han demostrado ser más efectivos que el cepillado manual en el control de placa bacteriana y gingivitis. Lo pueden utilizar todos los pacientes, especialmente está indicado en pacientes con ortodoncia, cuando hay poca destreza manual (ancianos, discapacidad y para cepillar a otras personas), o en niños a partir de los 6 años con poca motivación del cepillado.

El **mango** apropiado **dependerá de la edad, destreza** motora o grado de discapacidad (Consulte la guía "Educación bucodental para personas con discapacidad" elaborada por la Fundación Odontología Solidaria, a través del siguiente enlace: [click aquí](https://www.ahbaragon.org/wp-content/uploads/2020/05/manual_isbn.pdf))
https://www.ahbaragon.org/wp-content/uploads/2020/05/manual_isbn.pdf



Limpiaremos la zona **interproximal** de los dientes con cepillos interdentes o seda dental y la lengua, donde hay reservorio de bacterias y virus como el causante de la Covid-19.



Los niños pueden empezar a practicar el uso del **arco dental** para prevenir las caries interdentes. El cepillado dental tiene que ser supervisado por los padres en los niños hasta los 8 años, y por los familiares o cuidadores en personas con discapacidad según grado de dependencia. En el caso de llevar ortodoncia o implantes es aconsejable utilizar el irrigador como coadyudante de los cepillos interdentes.

PASOS PARA EL CEPILLADO DE DIENTES EN PERIODO DE LA COVID-19

(EXTREMAR LAS MEDIDAS MIENTRAS DURE LA PANDEMIA)

- 1** **Lávate las manos** antes de cepillarte los dientes durante 40-60 segundos. Los virus pasan de las manos a la boca. Pulveriza el cepillo con colutorio de CPC al 0,05% (cloruro de cetilpiridinio) o aceites esenciales.



- 2** **Cepillado de dientes** durante mínimo 2 minutos con dentífrico con flúor tras desayuno y comida, y por la noche añadir antes del cepillado la limpieza interdental (con cepillos interproximales o con seda dental) así permitimos que entre la pasta de dientes con flúor por los espacios y tras el cepillado incorporaremos la limpieza lingual con limpiador lingual.

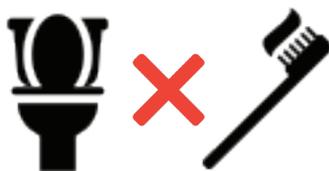


PASOS PARA EL CEPILLADO DE DIENTES EN PERIODO DE LA COVID-19 (EXTREMAR LAS MEDIDAS MIENTRAS DURE LA PANDEMIA)

- 3** **Lavado y desinfección del cepillo** de dientes y de interdentes. El cepillo puede ser una fuente de bacterias, virus y hongos por lo que debemos mantenerlo siempre limpio. El coronavirus SARS-CoV-2 está presente en la saliva. Se recomienda desinfectar el cabezal del cepillo después de cada cepillado. Se puede utilizar una solución de agua oxigenada diluida al 1% o con povidona iodada al 0,2%. Sumergir el cabezal del cepillo en la solución y dejarlo al menos 1 minuto. Enjuagarlo con abundante agua y secarlo. (cepillo de dientes bajo grifo)



- 4** **No dejar** el cepillo ni el limpiador lingual **cerca del sanitario** y lavabo. Siempre deben estar alejados al menos 1 metro del inodoro. Las bacterias y virus, cada vez que tiramos de la cadena del sanitario o nos lavamos las manos, se quedan en el ambiente y se depositan en los cepillos y limpiadores linguales.



PASOS PARA EL CEPILLADO DE DIENTES

(EXTREMAR LAS MEDIDAS MIENTRAS DURE LA PANDEMIA)

- 5** **No almacenar** varios cepillos en un mismo recipiente. Eso permite que los cabezales se rocen y se puedan transmitir bacterias, virus y hongos. que luego transferimos a nuestra boca.



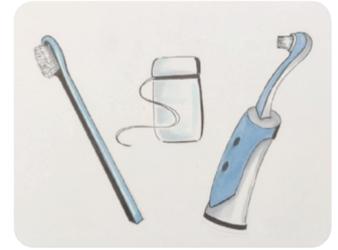
- 6** **Volver a lavarse las manos.** Al haber estado manipulando el cepillo de dientes que puede contener coronavirus.



Los filamentos de los cepillos son un nicho ideal de crecimiento de bacterias, hongos y virus, incluido el de la COVID-19, por lo que tenemos que extremar la limpieza de nuestro cepillo de dientes.



CONSEJOS



Hagamos del periodo del coronavirus y los cambios en nuestra forma de vida por la convivencia con la COVID-19 una experiencia amable ya que no podemos elegir lo que vivimos, pero sí como lo vivimos. Se recomienda estructurar bien las rutinas, tener la mente ocupada, hacer ejercicio, pero ojo, la higiene bucodental tiene que ser una prioridad.

Unas sencillas recomendaciones nos ayudarán a tener una boca sana, libre de molestias, dolores y enfermedades.



- Cepíllate los dientes después de las comidas, 3 veces al día con pasta fluorada de al menos 1450 ppm de Flúor para prevenir la caries dental.



- Cambia tu cepillo cada 3-4 meses. Tira tu cepillo si las cerdas están deterioradas y si has pasado un resfriado/ gripe o un proceso infeccioso digestivo y si lo has compartido.



- Eliminar la placa dental en las zonas interdenciales, usar seda/cinta dental o cepillos interproximales .



CONSEJOS



- Limpiador lingual, la lengua es un especial lugar de acumulación del coronavirus SARS-CoV2.



- Enjuágate con colutorios específicos con CPC (Cloruro de cetilpiridinio) o aceites esenciales que reducen la carga bacteriana y viral (SARS-CoV-2) en la boca.

Cloruro de cetilpiridinio al 05%-0,1%

Aceites esenciales



- Dieta saludable y libre de azúcares. Podemos sustituir la sacarosa por el xilitol (edulcorante de origen natural con bajo poder calórico y que previene la aparición de la caries).



- No comer entre horas alimentos con alto contenido en azúcares simples y consistencia pegajosa. Como, por ejemplo: zumos, snack, pan de molde, barritas energéticas, zumos industriales y yogures líquidos.



GUÍA

MEDIDAS PREVENTIVAS EN SALUD ORAL.

¿QUÉ CEPILLOS DE
DIENTES SE DEBEN
UTILIZAR Y CÓMO
CUIDARLOS?

DIRIGIDA A:
PACIENTES

**TU HIGIENISTA DENTAL
CUIDA TU SALUD ORAL
EN ÉPOCA DE LA
COVID-19**

Bibliografía:



Autores: Tarragó Gil R⁽¹⁾, Martín-Pero Muñoz L⁽²⁾, Oltra Martínez S⁽³⁾, Mejías Parra A⁽⁴⁾, Sancho Manzano M⁽⁵⁾, Lasierra Ranz N⁽⁶⁾, Quintas Firvida L⁽⁷⁾
⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾Técnico Superior en Higiene Bucodental

Ilustraciones: Calabuig Roig C

ISBN: 978-84-09-22215-5