



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

1

**Lavate 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 a la noche añadir antes del cepillado la limpieza interdental (con cepillos interproximales o con de hilo 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.

3

**Lavado y desinfección del cepillo** de dientes y de interdentales. 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.

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 NICHOS 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.