



Medidas de higiene en cepillo dental por COVID-19

Claudia Villalobos

El cepillo dental es el mejor aliado para mantener una buena higiene bucal y prevenir enfermedades, sin embargo, en esta época de pandemia por COVID-19 es necesario extremar medidas de higiene, ya que puede constituir un vector de transmisión del SARS-CoV-2, sobre todo cuando las personas son asintomáticas.

La especialista en odontopediatría del Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud (CICS), Unidad Santo Tomás, Nancy Arzate Mora, subrayó la importancia de adoptar precauciones en el cuidado y desinfección de dicho accesorio debido al contacto directo con la cavidad oral, la cual es una de las vías de ingreso del SARS-CoV-2 al organismo.

Refirió que científicamente está probado que los microorganismos pueden alojarse en las cerdas del cepillo dental, por ello es importante seguir acciones específicas, sobre todo para evitar contagios a la familia.

Al respecto, señaló que existe un alto porcentaje de personas que acostumbran colocar los cepillos de toda la familia en un mismo contenedor y la proximidad de éstos constituye un factor de riesgo. “La primera indicación es guardar los cepillos dentales con una cubierta individual en sitios o contenedores separados para evitar la contaminación cruzada”, expuso.

Antes de iniciar el aseo bucal, recaló, se deben lavar las manos para evitar la contaminación del cepillo y consideró conveniente que cada miembro de la familia cuente con un tubo de pasta dental, ya que es muy común que se tome directamente del empaque con el cepillo. “En caso de que varias personas usen una sola pasta, es importante que, previamente lavadas las manos, la coloquen en el cepillo con mondadientes”, agregó.

Recomendó usar enjuague bucal durante un minuto antes de cepillarse para reducir la carga viral de personas con COVID-19 y generalizar esta medida,

ya que no se sabe si alguien está infectado o es asintomático. Después de usar el cepillo se debe lavar en el chorro del agua y desinfectarlo sumergiendo su cabeza por 30 minutos en una solución de yodopovidona diluida al 0.2 por ciento, en peróxido de hidrógeno (agua oxigenada) diluida al 1 por ciento o en algún enjuague bucal que contenga clorhexidina; por último, se debe secar perfectamente y guardar.



La Dra. Nancy Arzate Mora subrayó la importancia de adoptar precauciones en el cuidado y desinfección del cepillo dental

