

¿Qué medidas podemos tomar para protegernos del Coronavirus (COVID-19)?



1. Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón o soluciones hidroalcohólicas.



2. Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.



3. Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado.



4. Usa pañuelos desechables y tíralos tras su uso.



5. Si presentas fiebre y síntomas respiratorios evita el contacto cercano con otras personas y llama al teléfono de emergencias.



6. Refuerza las medidas de higiene bucal, con cepillado y enjuague 2-3 veces al día, y cambia el cepillo dental después de una infección.

Medidas preventivas de higiene bucal

Son muchas las enfermedades de las vías respiratorias (como los resfriados, gripe, etc.) que se propagan de persona a persona a través de las gotas que salen despedidas cuando una persona infectada tose, estornuda o exhala. Este mismo método de contagio es el que se ha descrito para el COVID-19.

Ante esta situación, sabemos que es importante extremar las medidas higiénicas, entre ellas las de higiene bucal para reducir el riesgo de contagio y/o reinfección.



Cepillo dental

Los filamentos de los cepillos dentales constituyen un medio ideal para el crecimiento de patógenos, especialmente cuando el ambiente es húmedo y poco aireado.¹

Recomendaciones:

- Después del cepillado, **aclarar bien el cepillo** y **eliminar el exceso de agua**.
- Utilizar siempre **cepillos con capuchón** con aireación que proteja el cabezal y sus filamentos y que minimice un ambiente húmedo.
- **Guardar el cepillo dental en posición vertical** para facilitar su secado e impedir su contaminación.
- **Evitar el contacto entre cepillos** para disminuir una contaminación cruzada.
- **Cambiar el cepillo dental o cabezal** en caso de cepillos eléctricos, **después de un proceso infeccioso** para evitar el contagio o recaída.



Pastas y colutorios

Se recomienda el uso de **pastas y colutorios que incluyan ingredientes activos** que ayuden a controlar los microorganismos de la cavidad bucal.

Es importante tener en cuenta que los ingredientes activos que actúan a favor de la higiene bucal, ayudan a reducir los patógenos de la cavidad bucal.

Existen también productos en formato spray para una aplicación cómoda fuera de casa que incluyen en su formulación ingredientes antisépticos.



Higiene interproximal y lingual

Higiene interproximal

Es de suma importancia tener una higiene 100% completa teniendo en cuenta los espacios que existen entre los dientes para evitar el acúmulo de biofilm bucal.

Se recomienda usar el elemento de higiene interdental adecuado para cada espacio, incluyendo productos antisépticos específicos para estas zonas.²

Para espacios interproximales abiertos se recomienda el uso de cepillos interproximales; en espacios cerrados, sedas y cintas dentales, hilos y flossers y en cualquier tipo de espacio para una limpieza en profundidad, irrigadores bucales.

Higiene lingual

Al igual que en la superficie de los dientes es importante eliminar con un limpiador lingual los microorganismos presentes en la lengua para evitar su crecimiento.³

1. Frazelle MR, Munro CL. Toothbrush contamination: a review of the literature. Nurs Res Pract. 2012; 2012: 420630.

2. Schmidt B, Jentsch H. Comparison Between Two Interproximal Cleaning Procedures in Periodontitis Patients: A Six-month, Single-blind, Randomised Controlled Clinical Trial. Oral Health Prev Dent. 2015;13(3):205-11.

3. Quirynen M, Avontroot P, Soers C, Zhao H, Pauwels M, van Steenberghe D. Impact of tongue cleansers on microbial load and taste. J Clin Periodontol 2004; 31: 506-510.

Productos recomendados por Dentaïd



Cepillo dental

La marca **Vitis** presenta diferentes cepillos dentales con filamentos de alta calidad y capuchón adecuado, tanto manuales como eléctricos adaptados a la necesidad de cada persona, favoreciendo así la eficacia en la base de la higiene bucal diaria.



Pastas y colutorios

Entre los productos de DENTAID disponemos de las siguientes **formulaciones que incluyen ingredientes activos** que ayudan a controlar el biofilm oral de la cavidad bucal:

- **Perio-Aid Intensive care:** CHX 0,12% + CPC 0,05%
Indicado en la lucha contra el biofilm oral.
- **Perio-Aid Active control:** CHX 0,05% + CPC 0,05%
Indicado como control activo del biofilm oral.
- **Vitis encías:** CPC 0,05% + Pantenol, provitamina B5, Lactato de Zinc y Alantoína
Máxima eficacia en el cuidado diario de dientes y encías.
- **Vitis orthodontic:** CPC 0,05% + Fluoruro sódico, Alantoína, Aloe Vera
Cuidado y protección en portadores de aparatos de ortodoncia.
- **Halita:** CHX 0,05% + CPC 0,05% + Lactato de Zinc
Gama indicada para la prevención y control del mal aliento.



Higiene interproximal y lingual

- Espacios interproximales abiertos: **Cepillos interproximales Interprox**
- Espacios interproximales cerrados: **Sedas y cintas dentales Vitis**
- Todo tipo de espacios: **Irrigación bucal Waterpik**

El limpiador lingual **Halita** está diseñado para una óptima y eficaz limpieza de la lengua.