

GUÍA

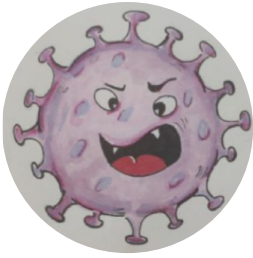
MEDIDAS PREVENTIVAS EN SALUD ORAL.

CUIDADO DE LAS PRÓTESIS DENTALES

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 en el caso de no estar desdentado**, de lengua y de prótesis dental es un hábito de higiene fundamental en estos momentos.

El mantenimiento del virus en la boca facilita la transmisión del mismo.

El SARS-CoV2 tiene las glándulas salivares como reservorio en pacientes asintomáticos y se acopla a encías, paladar y lengua.

La carga viral está muy relacionada con la gravedad de la COVID-19, utilizar un enjuague bucal ayuda a disminuir esta carga, la transmisión del virus y la gravedad.

PASOS PARA EL CEPILLADO DE PRÓTESIS DENTAL DURANTE CORONAVIRUS

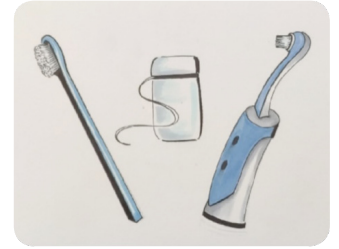
- 1** **Lávate las manos** antes de cepillar la prótesis, durante 40 segundos.
- 2** **Pulveriza** el cepillo de prótesis con colutorio de CPC al 0,05% (cloruro de cetilpiridinio) o aceites esenciales.
- 3** Cepillado de prótesis removible con un **cepillo de prótesis** o de uñas durante mínimo 2 minutos. Hay que mantener una correcta limpieza y desinfección de las prótesis después de cada comida, así evitaremos infecciones.
- 4** **Lavado y desinfección del cepillo** de prótesis y prótesis removible. El cepillo y la prótesis pueden ser una fuente de bacterias, virus y hongos por lo que debemos mantenerlo siempre limpio. El coronavirus está presente en la saliva.

- 5 **Lavar la prótesis con jabón y frotar con cepillo.** Se recomienda desinfectar el cepillo después de cada cepillado y la prótesis dental. Para desinfectar el cepillo de prótesis se puede utilizar una solución de agua oxigenada diluida al 1% o povidona iodada al 0,2%. Sumergir el cabezal del cepillo en la solución. La prótesis se sumergirá en una pastilla desinfectante especial para prótesis. Después aclarar con abundante agua.
- 6 **Secar** el cepillo y la prótesis dental. La humedad favorece el crecimiento de virus, bacterias y de hongos.
- 7 **No dejar** el cepillo ni la prótesis cerca del inodoro y lavabo. Siempre deben estar alejados al menos **1 metro** del inodoro. Las bacterias y virus, cada vez que tiramos de la cadena o nos lavamos las manos, se quedan en el ambiente y se depositan en los cepillos de prótesis y en prótesis removibles.
- 8 Volver a **lavarse las manos**. Al haber estado manipulando la prótesis y el cepillo de prótesis 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 para la prótesis.



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, COVID-19 o un proceso infeccioso digestivo y si lo has compartido.



- Eliminar la placa dental en las zonas interdentes, 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 0,05%-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.

CUIDADO DE LAS PRÓTESIS DENTALES



DIRIGIDA A:
PACIENTES

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

Bibliografía:



Autores: Martín-Pero Muñoz L⁽¹⁾, Tarragó Gil R⁽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: 978-84-09-22246-9