



## 8 consejos para el cuidado del cepillo dental en época de epidemia por la Covid-19

**Madrid, 13 de julio del 2020.** Un hábito cotidiano como el cepillado de dientes también debe adaptarse a las nuevas circunstancias que estamos viviendo. Por ello, desde el Consejo General de Dentistas hemos elaborado una serie de recomendaciones para cuidar de forma óptima nuestro cepillo dental y proteger nuestra salud durante la pandemia por el SARS-CoV-2:

1. Lavarse muy bien las manos con agua y jabón antes de tocar el cepillo. Los virus pasan de la mano a la mucosa oral.
2. Proceder al cepillado de dientes habitual con pasta fluorada durante 2 minutos, al menos, 2 veces al día. Por la noche, además, tenemos que asociar la higiene interdental, bien con hilo de seda o con cepillos interproximales.
3. Enjuagar bien el cepillo después de cada uso al objeto de eliminar restos de pasta y alimenticios. El cepillo puede ser una fuente de bacterias, virus y hongos, por lo que debemos mantenerlo siempre limpio.
4. Mientras dure la epidemia se recomienda desinfectar el cabezal del cepillo con povidona iodada al 0.2%, agua oxigenada diluida al 1% o cloruro de cetilpiridinio al 0.05-0.1%, durante 1 minuto.
5. Secar bien el cepillo, dando vueltas de derecha a izquierda para eliminar el exceso de agua y la humedad.
6. Los cepillos deben almacenarse con el cabezal hacia arriba, alejados del sanitario (al menos, 1 metro) para evitar su posible contaminación. El SARS-CoV-2 también está presente en orina y heces. Lo ideal es no tener el cepillo a la vista sino guardado.
7. Los cepillos no deben guardarse amontonados por el riesgo de contaminación cruzada de uno al otro al tocarse.
8. Al finalizar, volver a lavarse bien las manos con agua y jabón durante 40 segundos.



El presidente del Consejo General de dentistas, el Dr. Óscar Castro Reino, recuerda que los cepillos deben cambiarse cada 3-4 meses, siempre que detectemos que se ha deteriorado o cuando hayamos pasado por un proceso infeccioso de tipo respiratorio o digestivo: "Los cepillos de dientes son esenciales para el correcto cuidado de la salud bucodental. Sin embargo, debemos tomar las máximas precauciones, sobre todo en estos momentos de epidemia viral, para evitar que puedan convertirse en un elemento de contaminación cruzada. Siguiendo estas recomendaciones, también se está colaborando al control de esta situación epidémica", asegura el presidente de la Organización Colegial.

### **Consejo General de Colegios de Dentistas de España**

*Creado en el año 1930, es el Órgano ejecutivo de la Organización Colegial de Dentistas. Entre sus competencias destacan la coordinación de la política general de la Organización Colegial, la ordenación del ejercicio de la profesión, la representación y la defensa de los intereses de sus profesionales, y la promoción del derecho a la salud odontológica de los españoles. Es también competencia del Consejo General la elaboración, desarrollo y actualización del Código Ético y Deontológico estatal de la profesión, así como de la promoción social, científica, cultural y laboral de la Odontología y la Estomatología.*

Calle de Alcalá, 79 - 2º - 28009 Madrid

Teléfono: 914 264 414

[prensa@consejodentistas.es](mailto:prensa@consejodentistas.es)

**CONSEJO DENTISTAS**

Departamento de Prensa