



# RECOMENDACIONES PARA LA HIGIENE ORAL EN PERSONAS AFECTADAS POR COVID-19

¡UNA BUENA HIGIENE ORAL SIEMPRE ES IMPORTANTE!

## CUIDADO DE LA BOCA



- Es importante extremar los hábitos de Higiene Oral ante una infección por coronavirus puesto que la boca no es sólo una zona de tránsito de las vías respiratorias: "Existe una alta expresión de receptor ACE2 para el COVID19 en las células epiteliales de la lengua. La boca es un potencial foco de infección de la enfermedad del Covid-19" (Hao Xu y col. Int J Oral Sci. 2020)

## EL CEPILLO DE DIENTES

- Debe ser nuevo y desecharlo en el momento en que termine el proceso de infección.
- No debe permanecer junto con otros cepillos ni en el mismo vaso ni recipiente.
- No se debe compartir el tubo de pasta dental.
- Se debe desinfectar a diario el cepillo de dientes: sumergir en solución de hipoclorito (1/100) durante 30 min.
- Guardar en posición vertical y con un capuchón perforado.
- Guardar en un lugar alejado del inodoro y/o bajar la tapa del inodoro al tirar de la cisterna- el coronavirus se excreta en orina y heces.



## CEPILLADO DENTAL



- Cepillar 3 veces/día durante al menos 2 minutos.
- Seguir un orden tanto en la arcada superior como inferior.
- Cepillar todas las caras de los dientes.
- Utilizar pastas con flúor y en una cantidad similar al tamaño de un garbanzo.
- No es preciso mojar el cepillo previamente ni enjuagar después del cepillado más de una vez.

## LIMPIEZA DE LA LENGUA

- La limpieza de la lengua es muy importante en un proceso de infección por Covid 19.
- Puede realizarse con el mismo cepillo de dientes o con un limpiador lingual específico de venta en farmacias.



## LIMPIEZA INTERDENTAL

- Puede realizarse con seda dental o con cepillos interdentes a los que también se les puede aplicar pasta dental.
- Existen geles específicos en farmacia para el uso en la higiene interdental con alta concentración de Cloruro de Cetilpiridinio..



## ANTISÉPTICOS

- Los antisépticos más indicados para realizar enjuagues en un proceso de infección por coronavirus pueden ser los compuestos a base de:
  - Yodopovidona (0,2 - 0,1%)
  - Peróxido de Hidrógeno (1%)
  - Cloruro de Cetilpiridinio o CPC
- Después de hacer el enjuague, debe terminarse con gárgaras 2 o 3 veces al día durante 15 días.

