

GUÍA

MEDIDAS PREVENTIVAS EN SALUD ORAL.

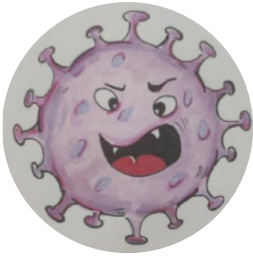
¿CON QUÉ PASTA
DENTAL HAY QUE
CEPILLARSE?

¿QUÉ COLUTORIO
PUEDO UTILIZAR?

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.**

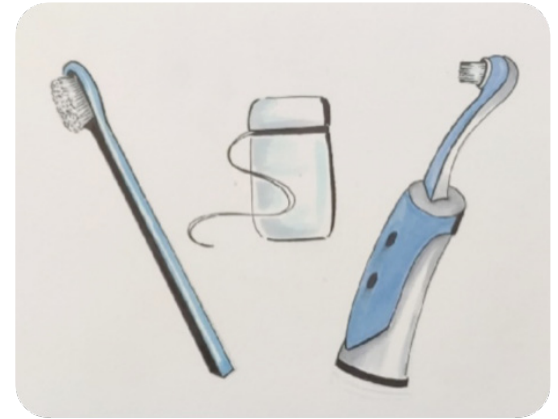
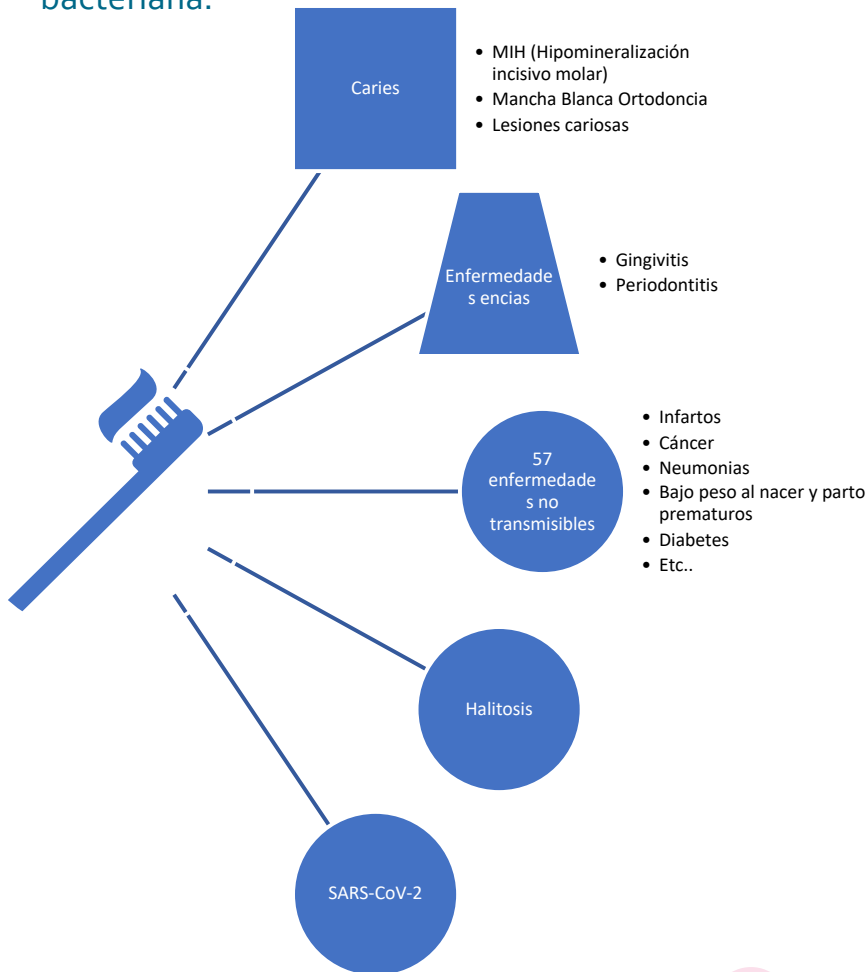


El virus infecta las células humanas a través de los receptores ACE2 que están en muchas de las células de los alveolos pulmonares (por eso esta infección produce afecciones pulmonares) y también están presentes en la boca, en las glándulas salivares y las secreciones nasofaríngeas, pero sobre todo en la lengua, siendo la lengua un reservorio o lugar de acumulación para este virus, por lo que el **CEPILLADO DE DIENTES** y lengua es un hábito de higiene fundamental en estos momentos, así como saber qué **PASTA DE DIENTES** puede usar en esta rutina.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CEPILLARSE?

CEPILLOS Y ADITAMIENTOS

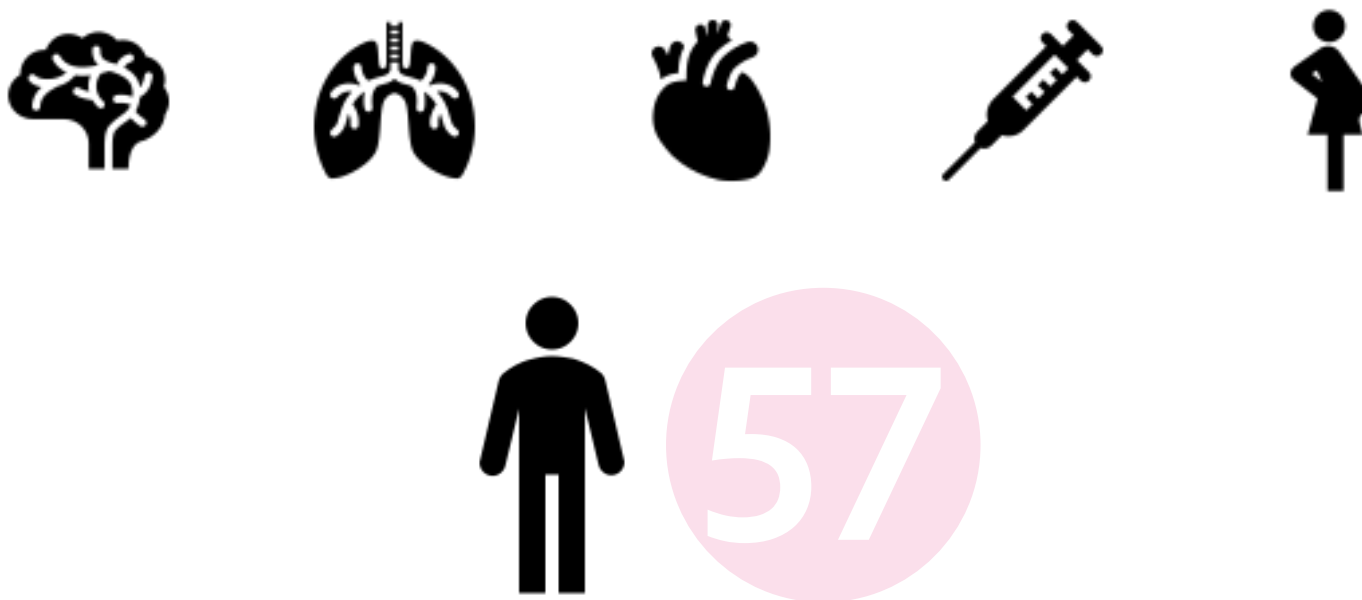
El cepillo de dientes es el pilar de la higiene dental, es la herramienta clave para la eliminación de la placa bacteriana.



El uso de un cepillo adecuado y de una correcta técnica de cepillado correcta **previene enfermedades del tejido dentario** como es la caries, y en los pacientes con MIH (hipomineralización incisivo molar) evita que este esmalte alterado y más poroso enferme.

Además, **previene enfermedades en las encías** (gingivitis y periodontitis), así como a combatir la halitosis, reducir la carga bacteriana y viral de nuestra boca.

Los pacientes que presentan algún tipo de enfermedad de las encías tienen entre un 25% y un 50% de riesgo de sufrir un infarto o un ictus, insuficiencia cardíaca, diabetes. Las personas con enfermedad periodontal tienen más probabilidades de padecer neumonía, bronquitis o enfisema, partos prematuros, bajo peso al nacer. Además, es factor de riesgo de sufrir cáncer de esófago, de colón y páncreas y hasta un total de 57 enfermedades sistémicas.



La higiene oral diaria reduce los patógenos bucales. Es fundamental **crear un buen hábito de higiene dental**. El cepillo de dientes tiene que convertirse en nuestro aliado contra el coronavirus y otras enfermedades sistémicas.

¿CON QUÉ PASTA DENTAL HAY QUE CEPILLARSE PARA PREVENIR LA CARIES DENTAL?

La concentración de pasta dental variara según edad y riesgo de caries.

BEBÉS



0-2 años. Desde que sale el primer diente de leche hay que cepillarlo con un cepillo adaptado a la edad y con pasta dental con al menos 1000 ppm de flúor. La cantidad tiene que ser un grano de arroz sobre el cepillo con cabezal pequeño. Usaremos dedales para la higiene de las encías del lactante.

NIÑOS



2-6 años. La pasta dental que contenga al menos **1000 ppm de flúor**. Utiliza una pequeña cantidad del tamaño de un **guisante**. Se recomienda no enjuagar la boca con agua tras usar el dentífrico solo hay que escupir el exceso de pasta que quede en la boca del niño, así el flúor permanecerá más tiempo en contacto con los dientes. Si el niño tiene muchas caries o hipomineralización incisivo molar debe utilizar pasta de 1450ppm de flúor.

6-12 años. La pasta de dientes tiene que contener al menos **1450 ppm de flúor**. La cantidad recomendada es la del tamaño de un garbanzo. Se recomienda no enjuagarse con agua tras usar el dentífrico, tan sólo escupir el exceso de pasta que quede en la boca para que el flúor permanezca más tiempo en contacto con los dientes.



Un factor para tener en cuenta a la hora de elegir el dentífrico es el grado de abrasividad medido por el método RDA (Radioactive Dentine Abrasión).

Mide la **abrasión** de la pasta dental y su impacto en la dentina y el esmalte. Para los dentífricos infantiles, se recomienda un grado de abrasividad que no supere los 80 RDA (abrasividad baja). Habitualmente este índice no viene en las pastas, pero es importante para prevenir la abrasión dental.

*Concentración de flúor recomendada en las guías de la Academia Europea de Odontología pediátrica (EAPD) y la Sociedad Española de Odontopediatría (SEOP)

ADULTOS



Utilizar una pasta de dientes con al menos **1450 ppm de flúor** para prevenir la caries dental. Una forma de proteger los dientes ante la abrasión dental es eligiendo una pasta dental con valores de consumo diario recomendado bajos-medios de 80 a 100 RDA (Abrasividad media) para prevenir el desgaste dental.



¿QUÉ COLUTORIOS SE PUEDEN UTILIZAR PARA PREVENIR LA TRANSMISIÓN DE CORONAVIRUS?

Recordemos que el coronavirus lo podemos encontrar en la saliva y la lengua de las personas que están infectadas por la Covid-19, por ese motivo realizar una exhaustiva higiene oral es de gran importancia, tanto para la salud propia como la de las personas que nos rodean.

Dentro de los hábitos de higiene oral a realizar en nuestra rutina diaria hacer enjuagues con colutorios ayudara a reducir la carga de bacterias y virus que se encuentran en nuestra boca y garganta, como es el caso del SARS-CoV2.

¿Qué tipo de enjuagues podemos usar?.

Los que contengan:

Cloruro de cetilpiridinio al 0,05%-0,1%

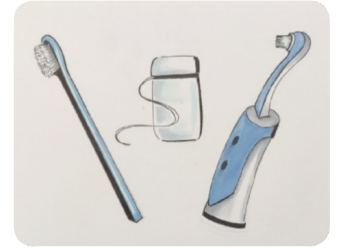
Aceites esenciales



Es importante que los colutorios comerciales que usemos no se diluyan con agua, ya que esto restaría eficacia al agente terapéutico. Además, debes recordar que tienes que invertir al menos 1 minuto de tiempo en la realización de tu enjuague y como norma general en cada enjuague usaremos una cantidad de 10-15 ml de colutorio.



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 o un proceso infeccioso digestivo y si lo has compartido.



- Eliminar la placa dental en las zonas interdenciales, 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.

¿CON QUÉ PASTA
DENTAL HAY QUE
CEPILLARSE?

¿QUÉ COLUTORIO
PUEDO UTILIZAR?



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: 978-84-09-22215-5