

Proyecto Cepillo de Dientes Limpio: Consejos importantes para contribuir a prevenir la propagación de gérmenes©

1. Lávese las manos con jabón antes y después de tocar el cepillo de dientes.



2. Lave el cepillo de dientes antes y después de cada uso. Sostenga el cepillo de dientes debajo de agua caliente corriente. El agua caliente ablandará las cerdas y contribuirá a eliminar las partículas de alimentos y los restos de dentífrico. Pase el pulgar con fuerza sobre las cerdas mientras permite que el agua fría enjuague los restos de desechos y dentífrico. El agua fría hará que las cerdas del cepillo de dientes vuelvan a estar firmes y puede limitar la reproducción de gérmenes.



3. Desinfecte el cepillo de dientes dejándolo en remojo en un *enjuague bucal antibacteriano*. Mézclelo con el lado de las cerdas del cepillo de dientes durante 30 segundos. El enjuague bucal que contiene alcohol eliminará la mayoría de las bacterias.

O

Si no tiene enjuague bucal, mezcle 2 cucharadas de té de bicarbonato de sodio en 1 vaso de agua y deje el cepillo de dientes en remojo en la solución.



4. También puede guardar el cepillo en una solución de peróxido de hidrógeno (H₂O₂) al 3% que debe cambiar todos los días. Utilice una cantidad suficiente de solución para cubrir las cerdas. De esta manera puede mantener desinfectado el cepillo de dientes.

Una manera rápida de hacerlo es mezclar 1 cucharada de té de peróxido en 1 vaso de agua y pasar al cepillo de dientes antes del uso.

Dejar al cepillo de dientes en remojo en vinagre toda la noche una vez por semana también puede contribuir a eliminar los gérmenes.



5. Otra manera rápida de desinfectar el cepillo de dientes es utilizando una tableta para limpieza de dentaduras postizas. Este sistema de limpieza antibacterial incluye detergentes y enzimas que contribuyen a la descomposición de las proteínas de alimentos. La acción efervescente (bicarbonato de sodio y ácido cítrico) ofrece una acción de limpieza mecánica para aflojar las partículas atrapadas entre las cerdas.



6. Evite almacenar los cepillos de dientes uno al lado del otro. Los cepillos de dientes se deben mantener a algunas pulgadas de distancia.



7. Mantenga al cepillo de dientes lo más alejado posible del inodoro para reducir las bacterias transmitidas por el aire de la materia fecal. Siempre tire la cadena con la tapa cerrada.



8. Cambie el cepillo de dientes en cuanto note cerdas dobladas. Los dentistas recomiendan cambiar el cepillo de dientes cada tres meses.



9. Deje secar al aire el cepillo de dientes sacudiendo el exceso de agua de las cerdas. Pasar el pulgar o el dedo por las cerdas también contribuirá a eliminar el agua.



10. Limpie las cubiertas para cepillos de dientes con agua y jabón. Debe colocar las cubiertas únicamente sobre las cerdas de un cepillo de dientes seco cuando sea posible. Las cubiertas de plástico que cubren las cerdas las mantienen libres de contaminación transmitida por el aire o de las manos.



11. Limpie con agua y jabón con frecuencia el soporte para cepillos de dientes. También puede limpiar el soporte para cepillos de dientes utilizando toallitas desechables.



12. Utilice dentífrico de una bomba dispensadora. Sostenga al cepillo de dientes alejado de la boquilla de la bomba. De esa manera puede contribuir a reducir la posibilidad de contacto entre el dentífrico y el cepillo de dientes.



13. Tire a la basura su cepillo de dientes o el de cualquier persona de su hogar que se contagia de una enfermedad contagiosa tal como un resfriado o gripe. También debe tirar a la basura todo otro cepillo de dientes que pueda haber estado en contacto con el cepillo de dientes contaminado.



Tenga en cuenta que puede utilizar algunos de estos consejos según sus preferencias personales en el hogar y mientras viaja, en particular durante periodos de mayores enfermedades gripales o virales. Para acceder a mayor información sobre el *Proyecto Cepillo de Dientes Limpio: Consejos importantes para contribuir a prevenir la propagación de gérmenes*, y para descargar copias de tamaño folleto de 8.5 x 11 o afiche, visite el Instituto de Salud Bucal de Niños en www.mycohi.org. También puede descargar copias transparentes que se adherirán a espejos de baños, ventanas más grandes o puertas de refrigeradores. Puede limpiar fácilmente dichas copias con un paño desinfectante para utilizarlas de forma continua durante todas las estaciones del año. Estos recordatorios importantes pueden contribuir a prevenir la propagación de gérmenes y controlar infecciones.

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades ofrecen información y directivas sobre el coronavirus (COVID-19) en su sitio web en www.cdc.gov/flu.