

Higiene dental en tiempos de coronavirus



Recomendaciones para el paciente en la higiene diaria: cepillos, dentífrico y colutorios

En la práctica odontológica siempre han existido recomendaciones de cara a la higiene diaria del paciente. Cuestiones típicas como el cepillado de dientes al menos dos o tres veces al día, desechar los cepillos de dientes cada tres meses y la limpieza interdental son recomendaciones que se han aplicado a lo largo del tiempo y seguirán siendo aplicadas, ya que éstas siguen siendo válidas.

Debido a la situación actual, existen nuevas recomendaciones, sobre todo en el caso de haber resultado positivo en las pruebas de diagnóstico de la Covid-19. Entre ellas nos encontramos las siguientes:

- **Reducción de contaminación cruzada**, como evitar el contacto de cepillos de dientes de diferentes personas.
- Para evitar la proliferación microbiológica debemos **colocar el cepillo en posición vertical**, favoreciendo un **correcto y rápido secado** y, en caso de que éste posea capuchón, debe ser debidamente perforado para **favorecer la transpiración** y que no exista un exceso de humedad.
- También es recomendable realizar la **desinfección del cepillo de dientes tras su uso**, humedeciéndolo en agua caliente para ablandar las cerdas y posteriormente introducirlo en una solución de agua con bicarbonato, durante un tiempo no inferior a 30 segundos. Esta recomendación es necesaria para la población general, pues existen procesos de Covid-19 asintomáticos, por lo cual se aumenta la prevención en los domicilios.
- En el caso de haber sido positivo, hay que desechar el cepillo de dientes una vez que el curso de la enfermedad haya acabado.
- En lo relacionado con los dentífricos, la recomendación habitual es la del uso de productos que contengan **flúor** en su composición, al menos dos veces al día, siendo la más importante por la noche. Para disminuir el riesgo de transmisión o de contaminación cruzada, es recomendable que el **dentífrico** sea **de uso individual**.

Este protocolo de actuación será complementado con uso frecuente de enjuagues bucales.

Dada la situación sanitaria actual, es preferible que estos enjuagues contengan productos que reduzcan la carga microbiológica oral, tales como:

- **yodopovidona** al **0,2 %**
- **peróxido de hidrógeno** al **1 %**
- **cloruro de cetilpiridinio** al **0,05 % - 0,1 %**

Este último, es un complemento de uso diario que se puede recomendar a largo plazo y es activo de **3 a 5** horas después de usarlo. Este compuesto es útil durante el proceso activo de la Covid-19, y **se debería utilizar tres veces al día**. Además de complementar la higiene bucodental, es una medida de prevención ante el riesgo de transmisión del virus

Por último, cabe mencionar que la **limpieza de la lengua** conlleva un especial valor dado sus receptores celulares de tipo ECA2. Se ha visto que el virus se internaliza en las células a través de estos receptores. **Es otra medida de prevención**, además de ser un proceso higiénico. A su vez, los ECA2 son también importantes en los pacientes pediátricos, ya que existe cierta controversia sobre si dichos pacientes son o no transmisores del virus. En la infancia, estos receptores se encuentran solubles y no en las células, por ello se ha hablado de que los pacientes pediátricos no causaban la propagación del virus.

Sin embargo, en estos meses se han visto casos en los que estos pacientes eran contagiados, contagiaban e, incluso, algunos eran supertransmisores. Por ende, **no cabe la relajación de estas medidas en el tratamiento de los niños**.



Como ayuda al mejor control y como medida de asepsia específica en las visitas a centros dentales, (como el **Centro Odontológico Hospital San Rafael**), el paciente odontológico deberá realizar un enjuague durante **20-30** segundos. Dicho enjuague tiene como finalidad reducir la carga viral antes de proceder a cualquier proceso odontológico. Este enjuague realizado en clínica será llevado a cabo con colutorios específicos. Pueden ser soluciones de **peróxido de hidrógeno** al **1 %**, **povidona yodada** al **0,2 %** o de **cloruro de cetilpiridinio**, **0,05 % - 0,1 %**. El uso de estos colutorios es una medida preventiva fácil y asequible para reducir la transmisión de una manera importante.

***No cabe la relajación de estas medidas
en el tratamiento de los niños***

CONCLUSIÓN

Centro Odontológico Hospital San Rafael

PLANTA 2

UNIDAD DE ODONTOLOGÍA DE ADULTOS

UNIDAD DE ATM, OCLUSIÓN, CIRUGÍA ORAL E IMPLANTES

UNIDAD DE PERIODONCIA

UNIDAD DE ENDODONCIA



Como se ha visto, **el mantenimiento de la higiene bucodental es muy importante para reducir o evitar la propagación del virus de la Covid-19.** La mucosa orofaríngea es uno de los epitelios con mayor carga microbológica del organismo, por lo que, tradicionalmente han existido una serie de medidas para mejorar la higiene de esta zona y poder tener una salud bucodental óptima. Sin embargo, estas medidas tradicionales son ampliadas por una serie de recomendaciones que complementan a las anteriores. El objetivo de éstas es el de **evitar la propagación microbológica en clínica y en domicilio.**

Tanto las medidas habituales, como las de nueva aplicación por la situación sanitaria actual, seguirán siendo válidas, incluso en épocas futuras post-pandemia. En meses en los cuales exista un pico epidémico de enfermedades transmisibles por vías aéreas, como la epidemia gripal, todas estas medidas seguirán siendo de aplicación promoviendo un nivel de seguridad microbológica a nivel poblacional.

Bibliografía

- [Organización Mundial de la Salud. Los servicios esenciales de salud bucodental en el contexto marco de la COVID-19. OMS. Publicado 2020.](#)
- [Sociedad Española de Periodoncia. Consejos de salud e higiene bucodental en tiempos de coronavirus. SEPA Publicado 2020.](#)
- [Mancebo Salazar, S. Higiene bucal, ¿cuál es su papel frente a la COVID-19?. Efesalud Publicado 2020.](#)
- [Martin-Pero Muñoz, L. COVID-19: Recomendaciones de higiene oral. Colegio de higienistas Madrid Publicado 2020.](#)

Verónica Serrano Cabezas
Higienista dental
Centro Odontológico Hospital San Rafael de Madrid



HR Hospital San Rafael
El hospital de toda la familia