

Consejos de higiene bucodental en tiempos de coronavirus

Los cuidados de la salud oral adquieren una trascendencia especial en el actual marco de pandemia de coronavirus. La Sociedad Española de Periodoncia recomienda que ahora, más que nunca, se deben seguir, y en algunos casos, reforzar los hábitos de higiene bucodental y las medidas de seguridad en la clínica dental

SECCIÓN COORDINADA POR:

Paco Romero
Redactor de
Cuida tus Encías.

DIARIAMENTE CRECE exponencialmente la información sobre el origen, causas, factores de riesgo, transmisión, síntomas y manifestaciones y, sobre todo, las consecuencias derivadas de la infección SARS-Cov-2, que causa la COVID-19.

Esto permite concebir esperanzas sobre el próximo desarrollo de tratamientos y la aprobación de alguna vacuna. Sin embargo, a día de hoy, la prevención es la mejor arma que existe para eludir este contagioso y mortal virus.

Mantener una excelente higiene personal nunca ha sido tan importante y, especialmente, lavarse las manos regularmente con agua y jabón durante al menos 40 segundos o, cuando esto no sea posible, usar gel desinfectante para manos. Igualmente, mantener una distancia de seguridad (superior a 2 metros) resulta crucial, así como emplear mascarillas homologadas cuando se vaya a tener un contacto personal cercano.

Pero, además, a nivel de la cavidad oral, es importante que la rutina de higiene de cualquier persona evite que la carga viral de su boca y de sus utensilios de higiene bucal sea muy alta. Seguir estos consejos, y extremar aún más las

medidas de higiene habituales, no solo ayuda a protegerte a ti mismo, sino que también protege a quienes te rodean.

¿Qué se sabe?

La infección por SARS-Cov-2 que causa la COVID-19 ha sido considerada por la Organización Mundial de la Salud como una pandemia global. Desde su origen ha supuesto una amenaza para la salud mundial, tanto por su sintomatología como por su rápida propagación y contagio y las complicaciones respiratorias que produce en pacientes con otras afecciones crónicas de base¹.

El primer brote de neumonía por este tipo de coronavirus se originó en la ciudad china de Wuhan, a finales de diciembre de 2019. Desde entonces, la infección se ha extendido rápidamente al resto de China y a prácticamente todos los países del mundo, infectando a millones de personas y provocando cientos de miles de fallecimientos.

Su origen aún está en discusión, pero la opinión más plausible es que tiene una procedencia animal, relacionado con un murciélago chino y con el pangolín como posible transmisor. La propagación es de persona a persona y también por contacto con fómites

Los ciudadanos que den positivo por coronavirus o aquellos que permanecen aislados a falta de confirmación deben extremar su limpieza bucal y lavar el cepillo de dientes de manera profunda

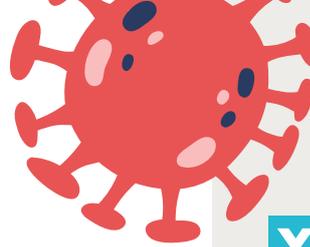
(cualquier superficie carente de vida o sustancia que, si se contamina con algún patógeno viable, es capaz de transferir dicho patógeno de un individuo a otro); con todo, la transmisión ocurre principalmente a través de la aspiración de gotitas respiratorias (gotas de Pflügge) que se exhalan sobre todo al hablar, toser o estornudar y por el contacto directo con las secreciones de personas infectadas².

Su periodo de incubación está estimado en una media de 5-6 días, aunque existe evidencia de periodos cercanos a los 14 días³. Durante los primeros días de la infección por SARS-CoV-2 este virus se concentra especialmente en la nariz, la boca, la garganta y la laringe, lo que explicaría su elevada capacidad de contagio. →

6 consejos de higiene bucodental para evitar contraer o propagar el coronavirus

Seguir una serie de recomendaciones básicas de higiene oral puede ayudarte a evitar el contagio por coronavirus. Aquí te damos unas pautas básicas:⁷

- 1 NUNCA COMPARTIR EL CEPILLO DE DIENTES.** Esta es una forma habitual de transmisión de virus. Por la misma razón, las cabezas de los cepillos de dientes deben mantenerse separadas unas de otras.
- 2 CERRAR LA TAPA DEL INODORO ANTES DE LA DESCARGA DE LA CISTERNA.** Si se almacena el cepillo de dientes en cualquier lugar cerca del inodoro, cada vez que alguien tira de la cadena parte del aerosol saldrá volando del inodoro y caerá sobre el cepillo. Diversos estudios sugieren que el virus se puede propagar a través de la materia fecal. Por lo tanto, es imprescindible asegurar que el cepillo de dientes esté a una distancia segura del inodoro y cerrar la tapa antes de descargar la cisterna.
- 3 CAMBIAR EL CEPILLO DE DIENTES REGULARMENTE,** al menos cada tres meses e, incluso, antes si las cerdas se desgastan. Esto ayuda a garantizar que se esté cepillando los dientes de manera efectiva. Un cepillo gastado no puede hacer bien su función. Además, cambiar el cepillo regularmente también ayudará a prevenir la propagación de bacterias. Y si se ha tenido coronavirus (o hay sospecha de que se pueda tener), hay que cambiarlo por uno nuevo.
- 4 LIMPIEZA BUCAL (PASTAS DENTÍFRICAS Y ENJUAGUES).** Hay que cepillarse diariamente con una pasta dental con flúor: a última hora de la noche y al menos otra vez durante el día, como mínimo. Se deben proceder a la limpieza interdental todos los días (con cepillos específicos o hilo dental) y usar un enjuague bucal. Se deben emplear solo enjuagues bucales que contengan: yodopovidona 0.2-1%, cloruro de cetilpiridinio 0.05-0.1%, peróxido de hidrógeno 1% y/o aquellos que contienen aceites esenciales y alcohol; los enjuagues bucales deben usarse puros, sin diluir.
- 5 VISITA AL DENTISTA.** Mantener visitas regulares a tu dentista siempre será importante, aunque durante este período de incertidumbre es mejor tratar sólo las urgencias.
- 6 LIMPIA TU BAÑO REGULARMENTE,** porque es el lugar habitual en el que se almacenan los cepillos y donde se procede a la higiene oral. Por lo tanto, es importante que las superficies de su baño se limpien regularmente con un producto de limpieza a base de cloro (lejía).



→ Consulta dental: oportunidades, riesgos y precauciones

Los profesionales de la Odontología desempeñan un papel importante en la prevención y también en la cadena de transmisión de la infección que causa la COVID-19, sobre todo por la necesaria cercanía física a los pacientes para realizar su trabajo⁴.

En este sentido, como se manifiesta en un reciente documento de la Sociedad Española de Cirugía Bucal (SECIB), “es de extrema importancia tomar medidas de control de infecciones durante la práctica odontológica para bloquear la transmisión de persona a persona, donde la saliva y los aerosoles pueden desempeñar un papel fundamental”⁵.

Pese al riesgo que supone el empleo de dispositivos que producen aerosoles, la consulta dental es un entorno seguro en el que durante muchísimos años se han llevado a cabo los protocolos más estrictos de esterilización y prevención de infecciones cruzadas. Con la adaptación a las nuevas medidas recomendadas por los organismos sanitarios (máscaras FFP2 y FFP3, guantes, gafas y batas), las clínicas dentales estarán preparadas para salvaguardar a los pacientes con todas las garantías.

Desde la Sociedad Española de Periodoncia se recuerda que las clínicas dentales son centros sanitarios que tienen una amplia, contrastada y rigurosa experiencia en el control de riesgos, y están preparadas y habituadas a mantener estrictos controles para evitar infecciones.

Mayores precauciones

Actualmente, a la hora de atender a un paciente en la consulta dental, deben tenerse en cuenta los criterios epidemiológicos y clínicos internacionales del SARS-CoV-2.

Respecto a los criterios clínicos, se aconseja extremar las precauciones ante cualquier persona con síntomas clínicos compatibles con una infección

La rutina de higiene bucodental de cualquier persona evite que la carga viral de su boca y de sus utensilios de higiene bucal sea muy alta

respiratoria aguda, de cualquier gravedad, que presente fiebre (temperatura, tomada en axila, superior a 37,5°) y alguno de los siguientes síntomas: disnea (falta de aliento o fatiga al respirar), tos o malestar general.

Ante un paciente que presente al menos un criterio epidemiológico, acompañado de al menos un criterio clínico, debe procurarse demorar el tratamiento dental (salvo urgencias) hasta el esclarecimiento del caso, remitiéndolo a su médico de Familia con el correspondiente informe de sospecha. En estos casos se recomienda colocar una mascarilla quirúrgica al paciente antes de derivarlo.

Un cambio necesario

Como en prácticamente todas las actividades cotidianas, la actual pandemia conllevará necesarios cambios en la atención odontológica.

Se desarrollarán nuevos sistemas de trabajo en las clínicas dentales, así como sistemas de aspiración especiales y más potentes que minimicen la creación de aerosoles e impidan la creación de gotas en el ambiente, mediante recursos de pantalla o trabajo en cámaras de aislamiento en torno a la boca del paciente. De hecho, como aseguran desde la SECIB, “ya existen en el mercado algunos de estos dispositivos que, sin duda, aumentarán en su uso y mejorarán en diseño y prestaciones”⁵.

La clínica dental, que ya tiene unos protocolos de bioseguridad de muy alto nivel, los tiene que cumplir sin fallos y adaptarlos a la nueva situación⁶. ■

Y si has dado positivo, extrema aún más tu higiene bucal

SI HAS DADO POSITIVO por coronavirus deberías realizar, además, un enjuague preliminar para reducir la carga viral y terminar con una limpieza del cepillo de dientes o cabeza de cepillo sumergiéndolo en un vaso con una solución a base de agua oxigenada durante 30 minutos; una vez pasado este tiempo, aclarar con agua y dejar secar³. Para lograr la concentración ideal hay que mezclar una parte de agua oxigenada al 3% (la normal de la farmacia) con 3 partes de agua, lo que resulta en una concentración final del 1%.

Para preparar la dilución de lejía al 1:100, hay que seguir los siguientes 4 pasos:

1. Coger 10 ml de lejía casera.
2. Echarla dentro de una botella de 1 litro.
3. Rellenar la botella con agua tibia o fría del grifo hasta completar (nunca caliente porque pueden generarse gases tóxicos).
4. Cerrar y mover la botella varias veces para mezclar.

Se recomienda preparar la mezcla el mismo día de su uso.

Tener el cepillo libre de bacterias y virus, ayuda a disminuir el contagio con los cepillos de las personas que están cerca³. No olvides que el cepillo lo tienes que cambiar una vez hayas pasado el periodo de contagio, por tu salud y la de los demás.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Guo YR, Cao QD, Hong ZS, et al. The origin, transmission and clinical therapies on coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak - an update on the status. *Mil Med Res.* 2020;7(1):11. Published 2020 Mar 13. doi:10.1186/s40779-020-00240-0
2. Chan JF, Yuan S, Kok KH, To KK, et al. A familial cluster of pneumonia associated with the 2019 novel coronavirus indicating person-to-person transmission: A study of a family cluster. *Lancet.* 2020;395(10223):514-23.
3. Peng X, Xu X, Li Y, Cheng L, Zhou X, Ren B. Transmission routes of 2019-nCoV and controls in dental practice. *Int J Oral Sci.* 2020;12(1):9. Published 2020 Mar 3.
4. <https://www.nytimes.com/interactive/2020/03/15/business/economy/coronavirus-worker-risk.html>
5. <https://gacetadental.com/wp-content/uploads/2020/03/CirujanosBucalPandemia.pdf.pdf>
6. http://webmail.coec.cat/docs/010420_Covid19_ProtocolDental_cast.pdf
7. <https://gacetadental.com/2020/03/el-covid-19-y-la-consulta-dental-informacion-y-consejos-9596>

¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca ya que las manos facilitan su transmisión



Si presentas síntomas, evita el contacto cercano con otras personas



Usa pañuelos desechables



Lávate las manos frecuentemente



¿Cómo lavarse bien las manos?



1 Moja las dos manos con agua.



2 Coge jabón líquido en abundancia.



3 Frota bien las palmas entre sí.



4 Entrelaza las manos para limpiar bien entre los dedos.



5 Frota el dorso de la mano contra la palma de la otra entrelazando los dedos.



6 Cierra tu mano y frota el dorso de los dedos con la palma de la otra.



7 Frota los pulgares haciendo rotatorios con la palma de la otra mano.



8 Frota los dedos y las uñas con la palma de la otra mano.



9 Frota las muñecas.



10 Enjuégate bien con agua y sécate las manos con papel de un solo uso.

¿Cómo hacer las compras imprescindibles?



1 Pueden ir quienes no presenten síntomas (tos, fiebre, sensación de falta de aire). Siempre que se pueda, las más frágiles deben quedarse en casa y sólo debe salir una persona.



2 Mantén una distancia mínima de 1-2 metros y evita las aglomeraciones.



3 Pregunte a tu vecindario si alguien necesita productos. Puedes dejárselas en su puerta, manteniendo la distancia de 1 a 2 metros.



4 No te toques la cara y lávate las manos cuando llegues a casa.



5 Actúa siempre con empatía y respeto por los demás.