

LAVADO DE MANOS

Desde que inició la epidemia por el coronavirus, se destacó la importancia del lavado correcto y frecuente de manos. Esto es debido a que el virus pasa con facilidad de las manos a las áreas mucosas. Es fundamental, antes de tocar el cepillo de dientes lavar bien las manos con agua y jabón. Este lavado debe ser por lo menos de 40 segundos, incluyendo el lavado entre los dedos, los pulgares y las palmas de las manos.

DESINFECCIÓN

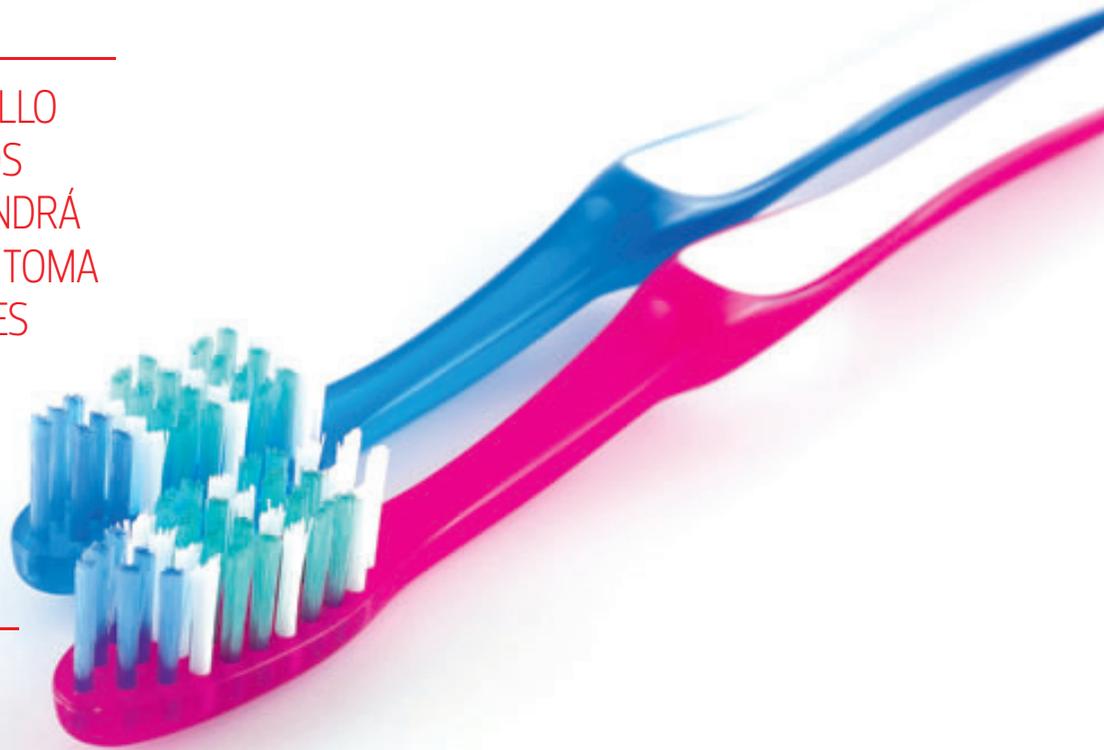
Debes extremar las medidas mientras dure la pandemia. Hay que tener en cuenta que un porcentaje importante de la población es portadora del COVID-19 sin saberlo. Son los llamados asintomáticos, porque no presentan ningún signo clínico. El coronavirus está presente en la saliva. Por ello, desinfecta las cerdas del cepillo después de cada uso. Puede utilizar agua oxigenada diluida para sumergir la cabeza del cepillo y dejarla 1 minuto.

NUNCA LOS CEPILLOS JUNTOS

Un error que comete la mayoría, es colocar varios cepillos en un mismo recipiente o vaso. Eso permite que los cabezales se rocen y se puedan transmitir bacterias, virus y hongos, de un cepillo a otro. Por eso, se recomienda que el almacenamiento se realice de forma individual, para evitar que se toque un cepillo con otro.

UN HÁBITO TAN SENCILLO
CÓMO CEPILLARSE LOS
DIENTES, TAMBIÉN TENDRÁ
CAMBIOS RADICALES, TOMA
NOTA DE ESTAS FÁCILES
PERO ÚTILES
RECOMENDACIONES
PARA RESGUARDAR
LA SALUD DE TODA
LA FAMILIA.

Por **Thelma Bruno**



Higiene oral en época de epidemia

LAVAR MANOS DE NUEVO

Una vez finalizado todo el proceso, vuelve a lavar tus manos por que manipulaste el cepillo de dientes. Recuerda que el lavado es con agua y jabón y dura al menos 40 segundos.

SECADO

La humedad en el cepillo favorece el crecimiento de bacterias y de hongos. Por eso, después de usarlo sécalo. Sujetando el cepillo por el mango y con fuerza sacúdolo para que expulse los residuos de agua. Una vez sacudido, colócalo con la cabeza hacia arriba para que los restos de humedad se escurran hacia el mango y no al revés.

CEPILLADO

Los hábitos higiénicos bucodentales deben mantenerse como siempre. Debes lavarte los dientes al menos dos veces al día (después de cada comida) con pasta dentífrica con flúor, durante dos minutos. Por la noche, además, incluye hilo de seda dental.

DENTRO DEL BAÑO ¡NO!

No es conveniente dejar el cepillo al aire, en el cuarto de baño. Las bacterias y virus, cada vez que descargas el sanitario o te lavas las manos, se quedan en el ambiente y se depositan en los cepillos de dientes. Por eso, lo ideal que colocarlos en un espacio donde no quede expuesto.

NO OLVIDAR

- Recuerda que debes cambiar el cepillo cada tres o cuatro meses.
- Debes botarlo cuando las cerdas se comienzan a deteriorar.
- Sí o sí tienes que desecharlo después de haber estado enfermo o con gripe.
- Cuando alguien por error toma tu cepillo para lavarse los dientes, este también debe ser descartado.

Recomendaciones paso a paso



1. Lávate bien las manos con agua y jabón antes de tocar el cepillo. Recuerda que los virus pasan de la mano a la mucosa oral.



2. Procede con el cepillado de dientes habitual de preferencia con una pasta con flúor, durante dos minutos, al menos dos veces al día.



3. Enjuaga bien el cepillo después de cada uso, para eliminar restos de pastas y residuos alimenticios.



4. Durante la epidemia de coronavirus desinfecta la cabeza del cepillo en agua oxigenada.



5. Después de desinfectar el cepillo elimina el exceso de humedad.



6. El cepillo debes almacenarlo con la cabeza hacia arriba alejados del sanitario.



7. Los cepillos no deben guardarse amontonados por el riesgo de contaminación cruzada.



8. Al finalizar el lavado de los dientes, debes volver a lavarte las manos.

CUIDÁNDOTE TÚ, CUIDAS A EL SALVADOR