

Proyecto Cepillo de Dientes Limpio:

Recomendaciones para prevenir la transmisión de los gérmenes de la influenza[®]

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



Compilado y diseñado por

The Maryland Children's Oral Health Institute,
www.mycohi.org,

en colaboración con los médicos de medicina dental de Valley Dental Pediatrics,

Owings Mills, Maryland

2. Lave su cepillo de dientes antes y después de cada uso. Mantenga el cepillo debajo del agua caliente para que las cerdas se suavicen y las partículas de comida más el exceso de pasta dental sean removidos. Frote las cerdas del cepillo con agua fría para terminar de eliminar los restos de comida y pasta dental, esto ayudará a que el cepillo recupere su firmeza y limitará la reproducción de gérmenes que causan la influenza.



3. Desinfecte su cepillo de dientes sumergiéndolo en enjuague bucal antibacterial que contenga alcohol. Déjelo remojar por 30 segundos, esto matará la mayoría de las bacterias.

ó

Mezcle 2 cucharaditas de bicarbonato de sodio en 1 taza con agua y sumerja el cepillo por 30 segundos.



4. Usted también puede guardar su cepillo dental en agua oxigenada, esta solución debe ser cambiada diariamente. Cubra las cerdas del cepillo para mantenerlo desinfectado.

Una manera rápida de desinfectar antes de usar el cepillo dental, es enjuagar el cepillo en una taza de agua con una cucharadita de agua oxigenada.

Otra forma de matar los gérmenes es remojando toda la noche el cepillo de dientes en vinagre.



5. Usando una tableta para limpiar dentaduras es otra manera de desinfectar su cepillo dental. Este sistema antibacterial contiene detergentes y enzimas que ayudan a disolver las proteínas de la comida. Su acción efervescente provee una acción mecánica limpiadora soltando las partículas de comida atrapadas entre las cerdas del cepillo.



6. Para limpiar profundamente su cepillo de dientes, colóquelo en la rejilla superior o en la canastilla de los cubiertos de su lavadora de platos.



7. Evite guardar los cepillos dentales tocándose entre ellos. Los cepillos deberían de estar a unas pulgadas de distancia.



8. Guarde su cepillo dental de manera que quede parado y las cerdas estén expuestas al aire.



9. Mantener su cepillo de dientes lo más lejos posible del inodoro va a disminuir la transmisión de las bacterias que quedan en el aire. Haga correr el agua del inodoro con la tapa cerrada.



10. Reemplace su cepillo de dientes tan pronto vea las cerdas dobladas. Los dentistas recomiendan cambiar de cepillo cada tres meses.



11. Para secar su cepillo dental, sacúdalo y ayúdense con sus dedos para remover el exceso de agua.



12. Limpie las tapas protectoras para cepillos de dientes con agua y jabón. Estas tapas son usadas solamente en cepillos secos para protegerlos de bacterias que están en el aire o las que están en las manos.



13. Limpie con frecuencia el organizador de cepillos con agua y jabón. Las toallitas para desinfectar son efectivas en áreas de tocador del baño que tienen contacto con cepillos de dientes y tapas protectoras.



14. Use pasta dental de un dispensador como el de Aquafresh.[®] Para reducir el contacto entre el cepillo y la pasta dental, no toque el dispensador con el cepillo cuando está colocando la pasta dental.



15. Bote a la basura su cepillo de dientes o el de cualquier persona en su casa que tenga una enfermedad contagiosa como el catarro o la influenza. Cualquier cepillo de dientes que haya tenido contacto con el cepillo contaminado también se debe botar.



Para más información acerca del Proyecto Cepillo de Dientes Limpio y para bajar copias de las láminas, visite El Instituto de Salud Oral de los niños de Maryland en www.mycohi.org, La Sociedad dental de Maryland en www.themds.org o La Asociación Dental del Estado de Maryland en www.msda.com. El Centro de Inmunización de Maryland, H1N1Info@dhhm.state.md.us, ofrece información de la influenza porcina. Visite www.flu.maryland.gov para aprender más acerca de la protección y prevención de la influenza. Los Centros de Control y Prevención de la Enfermedad (CDC) proveen información y guías sobre la influenza porcina en www.flu.gov.