HÉCTOR J. RODRÍGUEZ CASANOVAS DDS MS PHD

LA HIGIENE ORAL Y LAS INFECCIONES POR VIRUS, A PROPÓSITO DEL COVID-19

Que aconsejar a nuestros pacientes

@flyerLPA

dr.rodriguezcasanovas

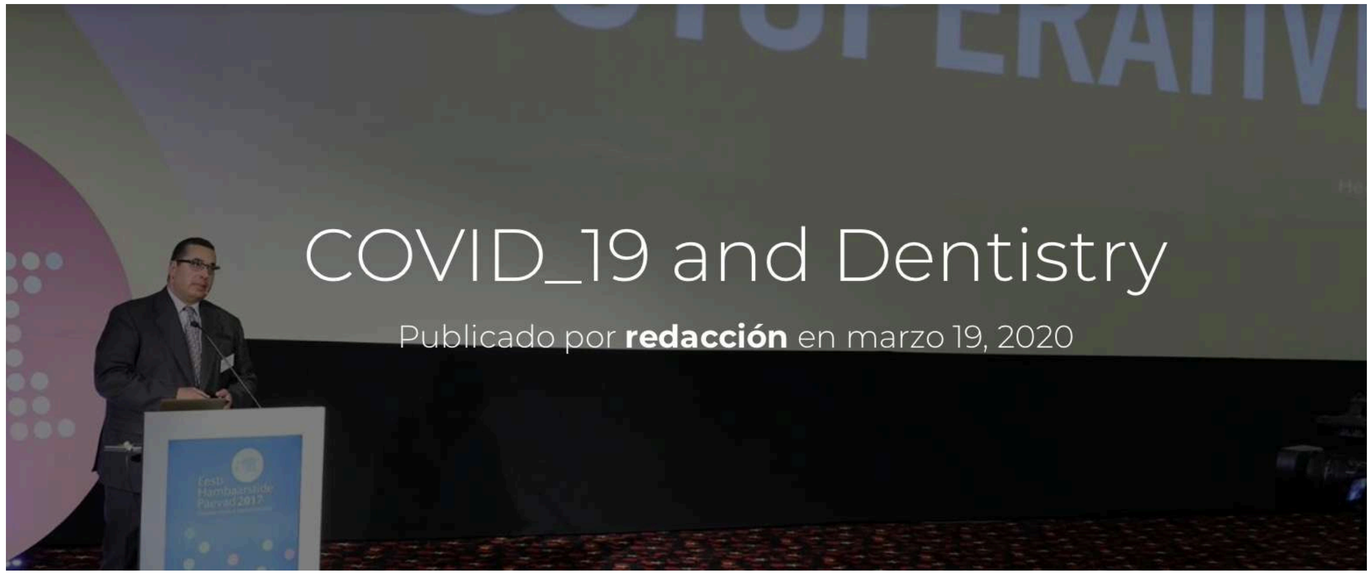
Los doctores Daniel Robles y Héctor J. Rodríguez Casanovas han elaborado para Gaceta Dental este interesante y práctico artículo sobre todo lo que un odontólogo debe conocer sobre el COVID-19 y los consejos a seguir en la clínica dental.

Los Dres. Daniel Robles (i.), licenciado en Odontología por la UCM; Experto Universitario en Implantología y Periodoncia UAL y director Clínico de la Universidad Miguel de Cervantes UEMC y Héctor J. Rodríguez Casanovas, licenciado en Odontología por la Université Paul Sabatier; Master of Science en Periodoncia pro La University of Texas at Houston y Doctor en Odontología por la Universidad del País Vasco.

¿Qué es el COVID-19?

La infección por Coronavirus ha sido considerada por la **OMS** como una pandemia global. Desde su origen ha supuesto una amenaza para la salud mundial, no tanto por su sintomatología, que también, sino por su rápida propagación y contagio y las complicaciones respiratorias que producen en pacientes con otras afecciones crónicas de base.

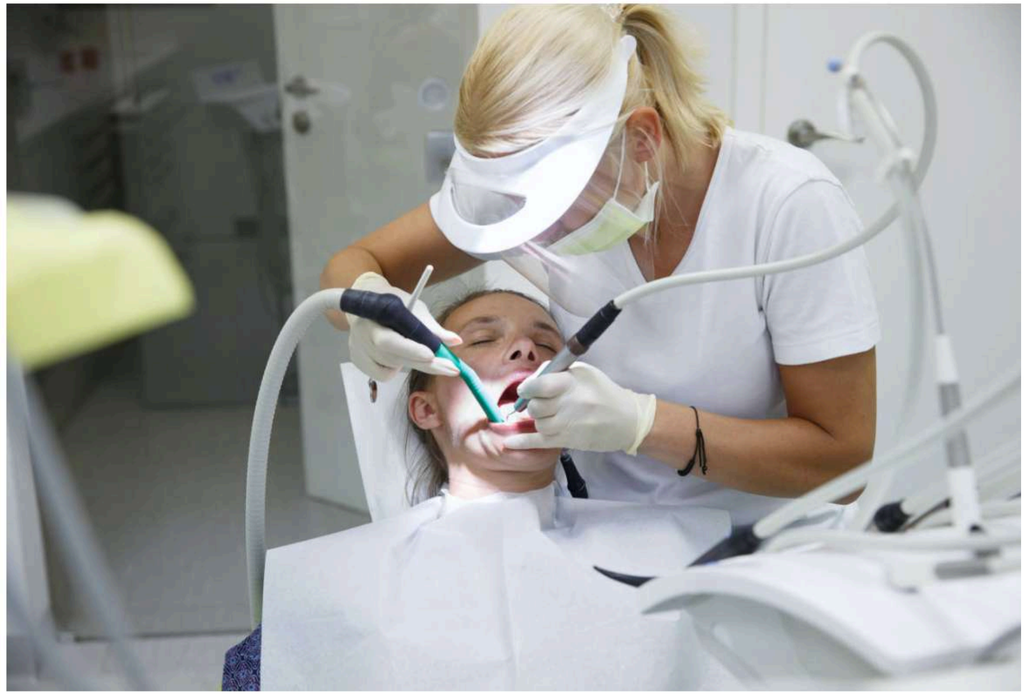
El primer brote de neumonía por **COVID19** se originó en la ciudad de Wuhan, a finales de diciembre de 2019 (1). Desde entonces, la infección por neumonía se ha extendido rápidamente desde Wuhan a la mayoría de las otras provincias y más de **150.000 casos**, en más de **140 países**, que aumentan exponencialmente



GD

El COVID-19 y la consulta dental: información y consejos

18 marzo, 2020

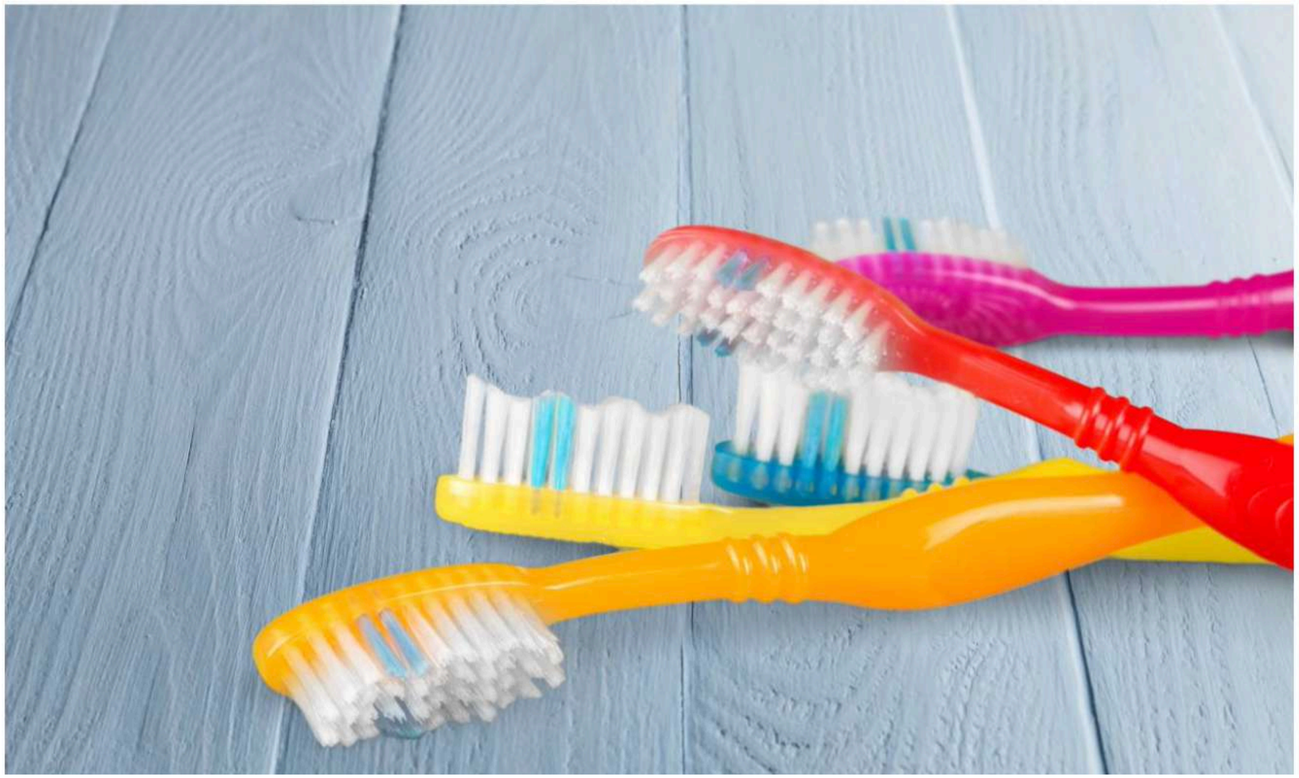


Héctor J. Rodríguez Casanovas DDS MS PhD

Noticias

La higiene oral y las infecciones por virus, a propósito del COVID-19

1 abril, 2020



Gaceta Dental - Abril 2020

Privacidad - Condiciones

Héctor J. Rodriguez @flyerLPA · 14 mar.

Evita ir al dentista en estos días. Solo se deberían atender urgencias, y justificadas. El riesgo de contagio por aerosol es muy elevado. #quedateencasa #FrenarLaCurva flyerlpa.wordpress.com/2020/03/13/enf ...

Técnica para una correcta higiene de manos

Con agua y jabón:
40-60 segundos

1

Con solución alcohólica:
20-30 segundos

1

2

Palma contra palma.

3

Palma de la mano izquierda sobre el dorso de la mano derecha con los dedos entrelazados y viceversa.

4

Palma contra palma con los dedos entrelazados.

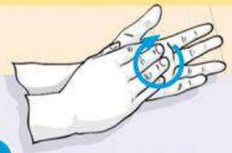
5

Dorso de los dedos contra la palma opuesta con los dedos recogidos.

6

Fricción en rotación del pulgar derecho dentro de la palma de la mano izquierda y viceversa.

7



Fricción en rotación con movimientos de vaivén. Los dedos juntos de la mano derecha sobre la palma de la mano izquierda y viceversa.

8

Aclarar y secar con toalla de un sólo uso

Sírvase de la toalla para cerrar el grifo

8

Dejar secar al aire

Recuerda No dejes de hacer lo que está en tus manos

SaludMadrid

CORONA VIRUS

¿Cómo se transmite?

Por gotas que se expulsan al toser o estornudar

Medidas de prevención

Lavado de manos

Evitar tocarse ojos, nariz y boca

Ante una persona infectada, mantener una distancia de 2 metros

Toser en un pañuelo desechable o en el hueco del codo en su defecto

Síntomas

Fiebre, tos seca, dolor de garganta, dolor muscular o dificultad respiratoria

Periodo de incubación

Media de 5 días hasta un máximo de 14 días

POBLACIÓN VULNERABLE

LAS PERSONAS MAYORES O CON ENFERMEDADES PREVIAS

¿Cómo actuar ante síntomas?

Evitar acudir directamente al centro sanitario

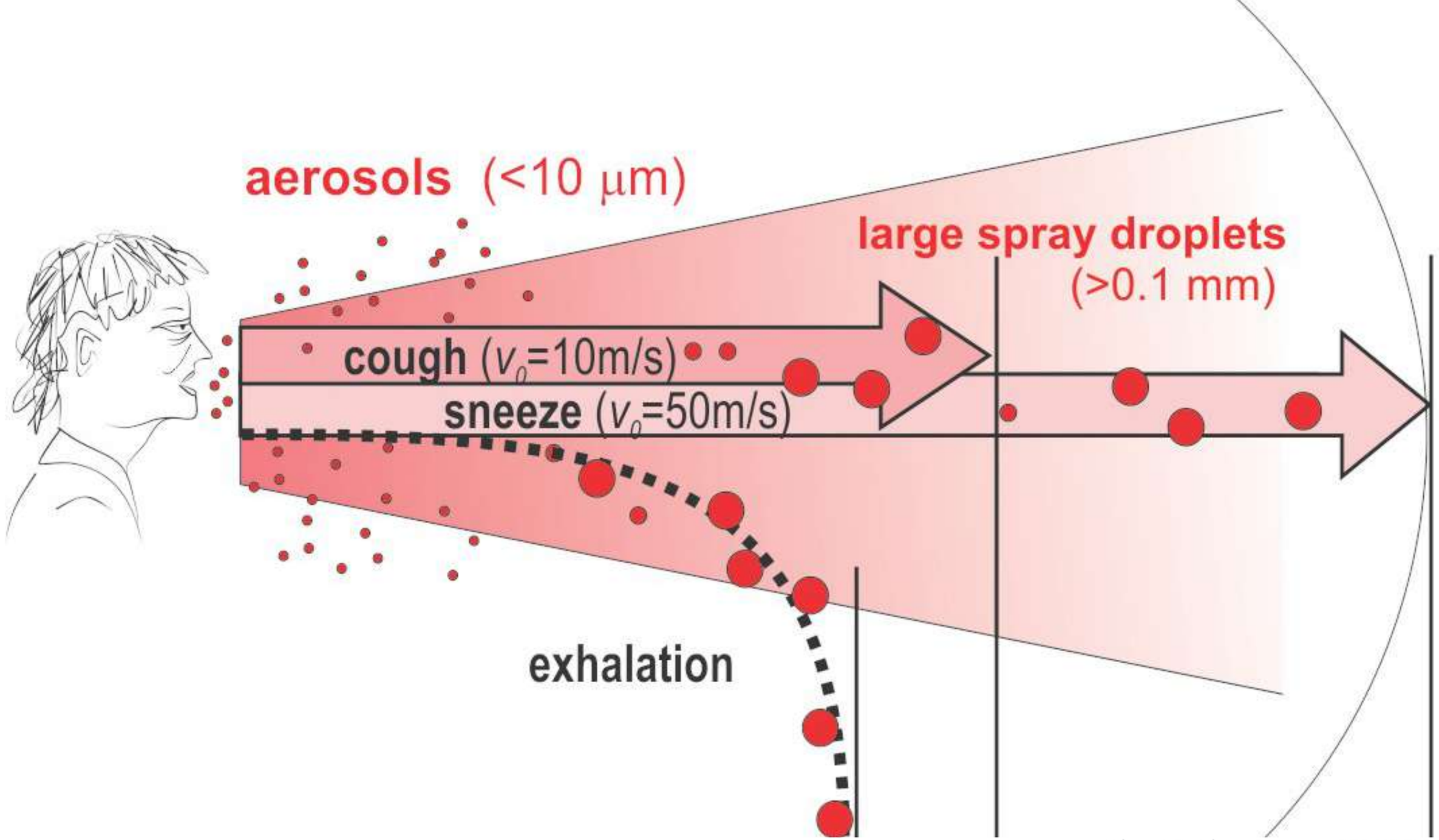
Contactar al teléfono:

900 102 112

IMPORTANTE:

LA MASCARILLA SOLO LA DEBEN EMPLEAR PERSONAS QUE PIENSEN QUE ESTÁN INFECTADAS

Comunidad de Madrid



Héctor J. Rodríguez Casanovas DDS MS PhD

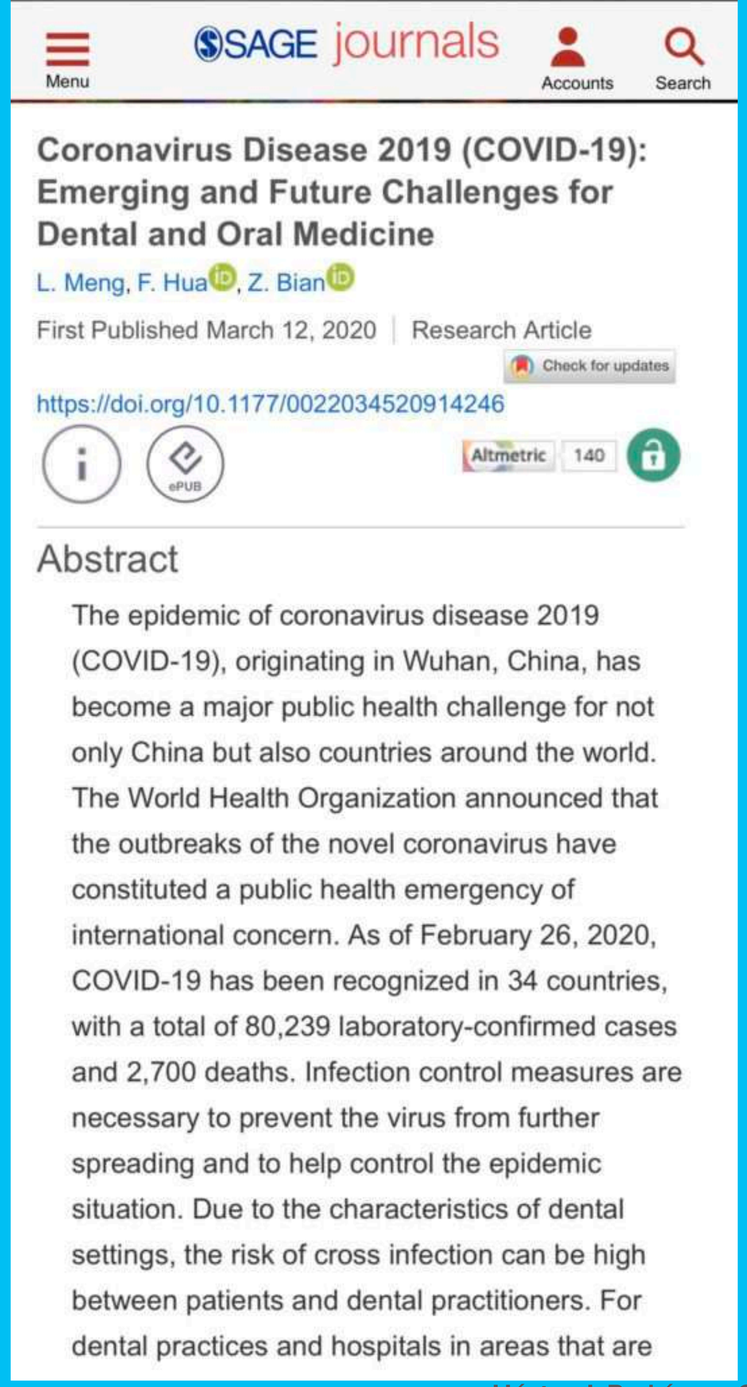
Héctor J. Rodríguez Casanovas DDS MS PhD

Héctor J. Rodríguez Casanovas DDS MS PhD

MENG Y COL.

CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19): EMERGING AND FUTURE CHALLENGES FOR DENTAL AND ORAL MEDICINE

- Article first published online: March 12, 2020
- https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0022034520914246



Menu SAGE journals Accounts Search

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Emerging and Future Challenges for Dental and Oral Medicine

L. Meng, F. Hua, Z. Bian

First Published March 12, 2020 | Research Article

Check for updates

https://doi.org/10.1177/0022034520914246

ePUB Altmetric 140

Abstract

The epidemic of coronavirus disease 2019 (COVID-19), originating in Wuhan, China, has become a major public health challenge for not only China but also countries around the world. The World Health Organization announced that the outbreaks of the novel coronavirus have constituted a public health emergency of international concern. As of February 26, 2020, COVID-19 has been recognized in 34 countries, with a total of 80,239 laboratory-confirmed cases and 2,700 deaths. Infection control measures are necessary to prevent the virus from further spreading and to help control the epidemic situation. Due to the characteristics of dental settings, the risk of cross infection can be high between patients and dental practitioners. For dental practices and hospitals in areas that are

CONTAMINACIÓN DEL CEPILLO

- Los cepillos de dientes pueden contaminarse con los microorganismos presentes en la cavidad bucal. La retención y la supervivencia de microorganismos en este después del cepillado representa una posible causa de contaminación de la boca.

- A menudo, después del cepillado, el cepillo de dientes solo se enjuaga en agua corriente y se almacena en baños que son lugares ideales para albergar millones de microorganismos. Estos microorganismos crecen y florecen en condiciones cálidas y húmedas.

J LNDIAN SOT PEDO PREV DENT 2002;20:81-5

CONTAMINATION OF TOOTH BRUSHES AT DIFFERENT TIME INTERVALS AND EFFECTIVENESS OF VARIOUS DISINFECTION SOLUTIONS IN REDUCING THE CONTAMINATION OF TOOTH BRUSH

- **Sogi SH, Subbareddy VV, Kiran SN.**

Consejos para los pacientes

CEPILLO DENTAL

Héctor J. Rodríguez Casanovas DDS MS PhD

A MENUDO, DESPUÉS DEL CEPILLADO, EL CEPILLO DE DIENTES SOLO SE ENJUAGA EN AGUA CORRIENTE Y SE ALMACENA EN BAÑOS QUE SON LUGARES IDEALES PARA ALBERGAR MILLONES DE MICROORGANISMOS. ESTOS MICROORGANISMOS CRECEN Y FLORECEN EN CONDICIONES CÁLIDAS Y HÚMEDAS.

MANTENER UNA EXCELENTE HIGIENE PERSONAL NUNCA HA SIDO TAN IMPORTANTEESPECIALMENTE, LAVARSE LAS MANOS REGULARMENTE CON AGUA Y JABÓN DURANTE AL MENOS 20 SEGUNDOS O, CUANDO ESTO NO SEA POSIBLE, USAR GEL DESINFECTANTE PARA MANOS.
UNA DE LAS COSAS MÁS IMPORTANTES A RECORDAR ES QUE SEGUIR ESTOS CONSEJOS, Y SER LO MÁS HIGIÉNICO POSIBLE, NO SOLO AYUDA A PROTEGERTE A TI MISMO, SINO QUE TAMBIÉN PROTEGE A QUIENES TE RODEAN.

CONSEJOS ANTE LA PANDEMIA POR COVID-19

Héctor J. Rodríguez Casanovas DDS MS PhD

CONSEJOS

Los siguientes consejos ayudarán a evitar contraer o propagar el coronavirus (COVID-19)

Héctor J. Rodríguez Casanovas DDS MS PhD

VISITAS AL DENTISTA:

- Mantener visitas regulares a tu dentista siempre será importante. Durante este periodo de incertidumbre, es mejor tratar solo las urgencias. Tu cita puede ser retrasada o cancelada. Esto es para la seguridad tanto del personal como de los pacientes

LIMPIA TU BAÑO REGULARMENTE:

- A Nuestros baños son el lugar donde muchos de nosotros almacenamos nuestros cepillos de dientes, toallas y otros artículos íntimos.
- También es el lugar al que vamos para limpiarnos. Por lo tanto, por razones obvias, es importante que las superficies de su baño se limpien regularmente con un producto de limpieza a base de cloro (lejía)

CIERRA LA TAPA DEL INODORO ANTES DE TIRAR DE LA CADENA:

- Dónde guardes tu cepillo de dientes es muy importante. Si almacenas tu cepillo en cualquier lugar cerca del inodoro, cada vez que alguien tira de la cadena, parte del aerosol saldrá volando del inodoro y caerá sobre tu cepillo de dientes.
- Se han realizado estudios que sugieren que el virus se puede propagar a través de la materia fecal. Por lo tanto, asegúrate de que tu cepillo esté a una distancia segura del inodoro, o mejor aún, asegúrate de cerrar la tapa antes de tirar de la cadena.

NUNCA COMPARTAS UN CEPILLO DE DIENTES

- No importa si estás relacionado o la cercanía que tengas con las personas con las que vives, nunca debe compartir tu cepillo de dientes con nadie más.
- Esta es una forma en que los virus y las enfermedades transmitidas por la sangre pueden contraerse de otras personas.
- Por la misma razón, debes asegurarte de que **las cabezas de los cepillos de dientes también se mantengan separadas** unas de otras donde sea que tú y el resto de las personas que habitan contigo almacenen sus cepillos de dientes.

CAMBIA TU CEPILLO DE DIENTES REGULARMENTE:

- Es importante cambiar el cepillo de dientes o la cabeza del cepillo, al menos cada tres meses. Quizás incluso antes si los filamentos se desgastan.
- Cambiar tu cepillo regularmente también ayudará a prevenir la propagación de bacterias.
- Si has tenido el coronavirus (o sospechas que puedas tenerlo), cámbialo por uno nuevo.

Héctor J. Rodríguez Casanovas DDS MS PhD

LIMPIEZA BUCAL. ENJUAGUES:

- Cepíllate diariamente con una pasta dental con flúor a última hora de la noche y, al menos, otra vez durante el día, como mínimo.
- Limpia entre los dientes todos los días con cepillos interdentales o hilo dental y utiliza un enjuague bucal.

LIMPIEZA BUCAL. ENJUAGUES COVID-19:

- Utilizaremos 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.
- 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 hipoclorito de sodio (lejía) durante 30 minutos, una vez pasado este tiempo, aclarar con agua y dejar secar. El uso típico de lejía es a una dilución de 1: 100 de hipoclorito de sodio al 5%, lo que resulta en una concentración final de 0.05%

Héctor J. Rodríguez Casanovas DDS MS PhD

LIMPIEZA BUCAL. ENJUAGUES COVID-19:

- Tener el cepillo libre de bacterias y virus ayuda a disminuir el contagio con los cepillos de las personas que están cerca. 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.

Héctor J. Rodríguez Casanovas DDS MS PhD

NUESTRA SALUD BUCAL SIEMPRE DEBE SER UNA PRIORIDAD. NO OLVIDES LOS HÁBITOS SIMPLES DEL DÍA A DÍA QUE TE AYUDARÁN A MANTENER UNA BOCA SALUDABLE.

Publicado el 1 de abril de 2020 en Gaceta Dental

https://gacetadental.com/2020/04/la-higiene-oral-y-las-infecciones-por-virus-a-proposito-del-covid-19-96516/

Héctor J. Rodríguez Casanovas DDS MS PhD