

## Cómo proteger su cepillo de dientes durante el brote de COVID-19

### PROTEJA A SU FAMILIA MIENTRAS ESTÉ ENFERMO

La COVID-19 es una nueva enfermedad y aún estamos aprendiendo cómo se propaga. Se cree que el virus se propaga cuando las personas infectadas tosen o estornudan, y posiblemente, al tocar superficies contaminadas.<sup>1</sup> Además, se ha encontrado el virus en la saliva de las personas.<sup>2</sup> Por eso, si usted está enfermo y cepilla sus dientes, los gérmenes también pueden terminar en su cepillo. Y si lo guarda en un recipiente compartido, los gérmenes pueden propagarse a los cepillos de las demás personas que viven en su hogar.

Teniendo en cuenta que no todas las personas con COVID-19 presentan síntomas, es importante mantener una higiene adecuada con los cepillos de dientes, incluso si usted piensa que está saludable. Tenga mucho cuidado si alguno de los miembros de su familia tiene un riesgo mayor de padecer COVID-19, como adultos mayores y personas con afecciones médicas subyacentes graves.

A continuación, encontrará consejos para mantener saludable a su familia, ya sea que tenga un resfriado, gripe y, especialmente, si contrae COVID-19.

#### **Aplique el distanciamiento social a su cepillo de dientes**

Si ha estado expuesto al COVID-19 o piensa que puede estar enfermo, aisle su cepillo de dientes de la misma manera como se aislará de su familia. Evite el almacenamiento compartido. En cambio, guarde su cepillo de dientes aparte, en posición vertical en un vaso u otro recipiente para cepillos de dientes, en su mesita de noche u otra área separada.

#### **Lávese las manos antes de cepillarse o usar el hilo dental**

Nunca toque su boca o se cepille y use el hilo dental sin antes lavarse las manos cuidadosamente. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan lavarse las manos con jabón y agua durante al menos 20 segundos.<sup>2</sup> También puede utilizar un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol.<sup>2</sup> Asegúrese de lavarse las manos también después de cepillarse y utilizar el hilo dental.

*Continuación*



Después de cepillarse, limpie el mango del cepillo con un desinfectante doméstico seguro. Según los Institutos Nacionales de Salud, el coronavirus puede vivir de 2 a 3 días en el plástico.<sup>3</sup>

## Desinfecte el mango del cepillo de dientes

Después de cepillarse, limpie el mango del cepillo con un desinfectante doméstico seguro. Según los Institutos Nacionales de Salud, el coronavirus puede vivir de 2 a 3 días en el plástico y es posible que una persona resulte infectada por tocar superficies contaminadas.<sup>3</sup> Los CDC recomiendan utilizar una solución diluida de cloro para uso doméstico, soluciones de alcohol con al menos 70% de alcohol y los desinfectantes caseros más comunes registrados por la EPA.<sup>4</sup>

## No contamine la pasta de dientes

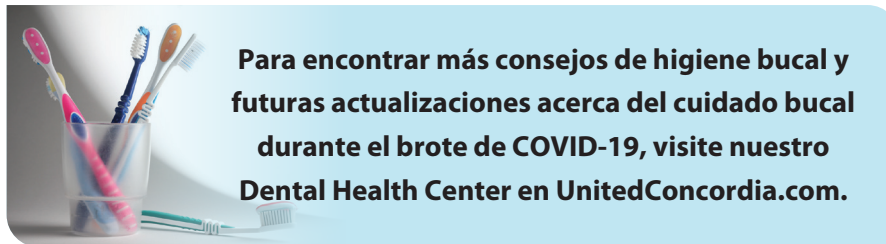
Tenga cuidado si comparte la pasta de dientes con alguien más. No toque directamente la salida del tubo con el cepillo de dientes. Presione un poco el tubo y extraiga una pequeña cantidad de pasta de dientes en un hisopo de algodón o un pedazo de papel encerado y luego aplíquelo en las cerdas. Recuerde que, solo necesita una cantidad del tamaño de un guisante.

## Nunca comparta su cepillo de dientes

Los cepillos de dientes pueden tener gérmenes, incluso después de una limpieza cuidadosa.<sup>5</sup> Aunque los adultos saben que los cepillos no se comparten, asegúrese de que los niños no utilicen el cepillo de otra persona por error. Intente utilizar cepillos de colores para diferenciarlos o escriba el nombre del niño en su cepillo para evitar el intercambio de bacterias. Esté siempre pendiente de los niños cuando se cepillen los dientes, ya que ellos no siempre tienen los mejores hábitos de higiene y pueden propagar gérmenes sin saberlo.

## Bote su cepillo de dientes después de haber estado enfermo

Asegúrese de reemplazar su cepillo de dientes por uno nuevo para no correr el riesgo de enfermarse otra vez. Si utiliza un cepillo eléctrico, solo reemplace la cabeza. Aun si está sano, la Asociación Dental Estadounidense recomienda reemplazar el cepillo de dientes cada 3 o 4 meses o antes si las cerdas lucen desgastadas.<sup>6</sup>



**UNITED CONCORDIA® DENTAL**  
Protecting More Than Just Your Smile™



1. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19); cdc.gov; marzo de 2020.
2. Consistent Detection of 2019 Novel Coronavirus in Saliva; Oxford University Press; febrero de 2020.
3. New coronavirus stable for hours on surfaces; nih.gov; marzo de 2020.
4. How to clean and disinfect; cdc.gov; marzo de 2020.
5. Toothbrush Care; ada.org; 2020.
6. Toothbrushes; ada.org; 2020.

MEM-0554-0320 • Los planes dentales son administrados por United Concordia Companies, Inc. y están suscritos por United Concordia Insurance Company, United Concordia Insurance Company of New York, United Concordia Dental Plans, Inc., United Concordia Dental Plans of California, Inc., United Concordia Dental Plans of the Midwest, Inc., United Concordia Dental Plans of Pennsylvania, Inc., y United Concordia Dental Plans of Texas, Inc. Para obtener información acerca de las compañías que tienen licencia en su estado, visite el vínculo "Disclaimers" (Exención de responsabilidades) en [UnitedConcordia.com](https://www.unitedconcordia.com). Las oficinas administrativas y de reclamaciones se encuentran en 4401 Deer Path Road, Harrisburg, PA 17110 (1-800-332-0366).