Ciudad de México, lunes 18 de mayo de 2020.

No. 305/2020.

**BOLETÍN DE PRENSA**

**Estomatólogos del IMSS recomiendan mantener salud buco-dental durante la emergencia sanitaria por COVID-19**

#### En el caso de las personas infectadas por este virus, tener el cepillo de dientes libre de bacterias y gérmenes ayuda a disminuir el contagio.

Personal del Servicio de Estomatología de la Unidad de Medicina Familiar (UMF) No. 36 del Instituto Mexicano del Seguro Social, brindó una serie de recomendaciones para que se lleven a cabo en casa durante la emergencia sanitaria por COVID-19.

Previo a la higiene buco-dental, es vital lavarse las manos antes de tocar el cepillo y la pasta de dientes, así como los auxiliares de limpieza, entre éstos el hilo dental, cepillos interdentales, limpiador de lengua y el enjuague bucal sin diluir.

Al terminar la limpieza, es importante no juntar los cepillos dentales de toda la familia en un sólo depósito o vaso, éstos deben estar colocados en posición vertical y lejos del inodoro, con la finalidad de que se sequen rápido y evitar la proliferación de bacterias y microorganismos.

Los especialistas en estomatología refirieron que efectuar la rutina de aseo buco-dental por lo menos tres veces al día, y nunca compartir los cepillos de dientes ni guardarlos en un estuche cerrado, cambiarlos cada tres meses y si existe un proceso infeccioso de vías respiratorias, hay que desecharlo.

Si el paciente ha dado positivo por COVID-19 debe realizar, además, un enjuague preliminar para reducir la carga viral. Igualmente, al terminar su aseo buco-dental, efectuar 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 transcurrido este tiempo, se debe aclarar con agua y dejar secar.

Indicaron que durante los primeros días de la infección por COVID-19, este virus se concentra especialmente en la nariz, la boca, la garganta y la laringe, lo que explica la alta capacidad de contagio ya que el paciente puede expulsar virus a niveles altos por nariz y boca.

**Es vital limpiar el 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 se limpien con un producto a base de cloro.

Durante este periodo de emergencia, se sugiere acudir al dentista sólo para tratar las urgencias, una vez que pase la contingencia mantener visitas regulares cada seis meses a un año.

Señalaron que u**na vez que ha superada la enfermedad,** es fundamental cambiar el cepillo una vez haya pasado el periodo de contagio.

Finalmente, hicieron un llamado a recordar que la lengua almacena restos de comida y es un depósito de virus y bacterias; hay que disminuir el consumo de alimentos ricos en azúcares y de consistencia pegajosa, así como evitar morder alimentos demasiado duros, cuidar la temperatura de las bebidas, no es recomendable pasar del frío al calor y viceversa, y evita hábitos poco saludables como el cigarro; todo esto daña la estructura buco dental.

**--- o0o---**