

## ¿Dónde debemos guardar el cepillo de dientes?

Especialista subrayó la importancia de almacenar y usar correctamente este elemento de higiene personal a fin de proteger la salud y evitar infecciones.

A millones de gérmenes están expuestos nuestros cepillos dentales si no son guardados de la manera correcta, es por ello que resulta fundamental conocer cómo almacenarlos a fin de evitar problemas de salud.

Así lo indicó la académica del Departamento de Rehabilitación Bucodentofacial de la Universidad de Talca, Cecilia Muñoz Sandoval, quien destacó como primera recomendación que “la mejor manera de almacenar

el cepillo es siempre de manera vertical, con las cerdas hacia arriba y sin cobertor, para evitar que la humedad genere bacterias dentro de él”.

Asimismo, la especialista sugirió que este elemento de cuidado personal debe estar por lo mínimo a dos metros de distancia del inodoro -cuyas descargas se aconseja siempre hacerlas con la tapa cerrada-, o de lo contrario en una habitación que esté ventilada.

“Constantemente el baño

tiene que estar en ventilación, por el inodoro, pero siempre es importante que el cepillo esté aireado y siempre tratar de secarlo - a través de pequeños golpes-,” explicó Muñoz Sandoval.

La humedad puede permitir la proliferación de bacterias, convirtiendo el cepillo en una puerta de entrada para infecciones, especialmente en las personas que tengan heridas dentro de la cavidad bucal, con enfermedades sistémicas o inmunodeprimidos.

“Pacientes que tienen alguna enfermedad sistémica o que están inmunodeprimidos, son personas que tienen una condición distinta de defensa frente al cuerpo. Por lo tanto, si el cepillo tiene una bacteria en su interior, puede ser un problema de salud importante ya que su sistema no está adecuado para defenderse”, añadió.

Recambio de cepillo ¿Cuándo hacerlo?

Si bien la literatura sugiere que el cepillo dental se debe cambiar cada 3 o 4

meses, la odontóloga de la Universidad de Talca recomienda a las personas “realizar el recambio del cepillo cuando las cerdas estén muy desordenadas, puesto que pierden su efectividad en la remoción de suciedad y placa bacteriana”.

También, la especialista advirtió que “si este elemento de cuidado personal se le desordenan las cerdas antes del citado tiempo, es un signo de una mala técnica de cepillado e higiene bucal”.