

# Hoja de Hechos para Familias

## El Cuidado del Cepillado Dental es Importante

El cepillado de dientes, con una crema dental con fluoruro es importante para la buena higiene oral, para remover la placa, para mantener la boca limpia y saludable, y para mejorar el aliento de los niños y el sentido del gusto. La limpieza apropiada, el almacenaje y el reemplazo de los cepillos de dientes son además importantes para prevenir el esparcimiento de una enfermedad.

### ¿Es la contaminación del cepillo de dientes un riesgo potencial para la salud?

Los estudios han mostrado que varios microorganismos pueden crecer en los cepillos de dientes después del uso. Los cepillos de dientes se contaminan con bacterias, sangre, saliva, desechos orales y crema dental. Aun después de enjuagarlos con agua del chorro, los cepillos de dientes visiblemente limpios pueden permanecer contaminados con gérmenes potencialmente dañinos. Los cepillos de dientes contaminados pueden ser un depósito para la transmisión directa de gérmenes al igual que una fuente de introducción o re-introducción de gérmenes de tejidos infectados a tejidos no-infectados.

### ¿Cuáles son las fuentes de contaminación de los cepillos de dientes?

- Boca. Dado que millones de tipos diferentes de gérmenes incluyendo esos responsables por el desarrollo de las caries dentales (*S. Mutans*) y otras enfermedades están viviendo en la boca, algunos de ellos se transfieren al cepillo de dientes durante el cepillado.
- Ambiente. La mayoría de las personas guarda sus cepillos de dientes en el baño. Como el baño puede ser el cuarto más contaminado de la casa, puede ser posible encontrar gérmenes en el cepillo que vienen del ambiente.
- Estuche del cepillo de dientes. Ya que no se requiere que los cepillos de dientes se vendan en un paquete estéril (libre de gérmenes), ellos pudieran incluso ser empacados con gérmenes.

### Recomendaciones para el cuidado del cepillado

- No comparta los cepillos de dientes.
- Lave sus manos antes y después de cepillarse.
- Después de cepillarse, enjuague el cepillo de dientes completamente con agua el chorro y permita que se seque al aire libre.
- No cubra los cepillos de dientes rutinariamente, ni los guarde en envases cerrados –un ambiente húmedo es más favorable para el crecimiento de las bacterias que en el espacio abierto.
- Guarde los cepillos de dientes en posición horizontal, de manera que el agua se escurra de las cerdas.
- Cambie los cepillos de dientes cada 3 ó 4 meses o antes si las cerdas parecen muy usadas o dañadas.
- No es necesario sumergir los cepillos de dientes en soluciones desinfectantes o enjuagues bucales. Esto puede llevar a la contaminación cruzada de cepillos si se usa la misma solución varias veces o por varios usuarios.
- También es innecesario usar lavaplatos automáticos, hornos de microondas o aparatos ultravioletas para desinfectar los cepillos de dientes. Esto puede dañar el cepillo de dientes.

### Hable con su proveedor de cuidados del niño

Si su niño está asistiendo a una guardería, discuta el programa de higiene oral con su proveedor de cuidado del niño. Revise su política de salud oral y sus medidas para la higienización del cepillo de dientes en su programa. Para más información visite nuestra página de la Red en <https://cchp.ucsf.edu/>.

### Referencias y Recursos

American Academy of Pediatric Dentistry, *Pediatric Dentistry*–22:5, 2000. Microbial Contamination of toothbrushes and their decontamination.

Asociación Americana de Dentistas (ADA). Planteamiento para el Cuidado del Cepillado de Dientes: Limpiar, Guardar y Cambiar, [https://jada.ada.org/article/S0002-8177\(14\)60924-7/pdf](https://jada.ada.org/article/S0002-8177(14)60924-7/pdf).

*Australian Dental Journal* 1998;43:(2):128-30. The microbial contamination of toothbrushes. A pilot study.



California Childcare Health Program  
UCSF School of Nursing  
[cchp.ucsf.edu](http://cchp.ucsf.edu)  
2006