



**CONSEJO  
DENTISTAS**  
ORGANIZACIÓN COLEGIAL  
DE DENTISTAS  
DE ESPAÑA

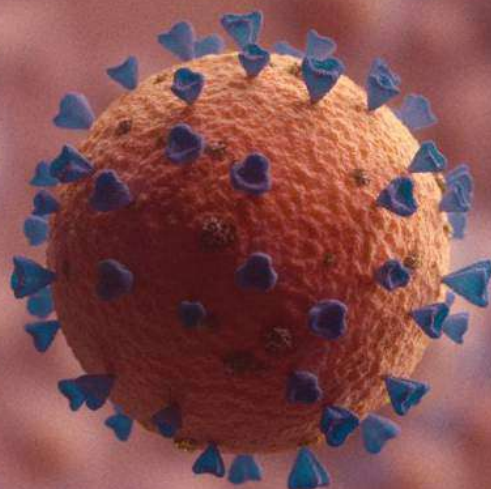


# LA BOCA EN TIEMPOS DE COVID

**SALUD  
BUCODENTAL**



**COVID-19**



ES UN MENSAJE DEL CONSEJO GENERAL DE DENTISTAS DE ESPAÑA Y LA FUNDACIÓN DENTAL ESPAÑOLA

**ES MEJOR PREVENIR. MANTÉN TU BOCA SANA**  
[WWW.CONSEJODENTISTAS.ES](http://WWW.CONSEJODENTISTAS.ES)

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

TÍTULO	PÁG.
Saludo Presidente Consejo de Dentistas	1
Vías de entrada	2
Riesgo de neumonía	3
Boca enferma, peor pronóstico	4
Boca sana frente al coronavirus	5
Cuidado del cepillo	6
Las 3 M en COVID-19	7



Continuamos  
luchando por una  
**Odontología**  
ética y de calidad  
al servicio de los  
**ciudadanos.**

Con esta serie de infografías pretendemos explicarle algunos aspectos importantes que relacionan la salud oral con la COVID-19. De todos es conocido que una de las principales vías de entrada del coronavirus SARS-CoV-2 es la mucosa oral. En estos momentos, con más motivos que nunca, cuidar de nuestra salud oral es una prioridad. Confiamos en que pueda resultarle interesante toda esta información.

## VÍAS DE ENTRADA

### PRINCIPALES VÍAS: MUCOSA ORAL, NASAL Y LOS OJOS

Se sabe que el coronavirus SARS-CoV-2, responsable de la pandemia COVID-19, ingresa en nuestro organismo a través de las mucosas oral, nasal y ocular. Nos podemos infectar por contacto directo (mano contaminada que llevamos a la mucosa de la boca, nariz u ojos) o mediante infección por vía respiratoria (gotitas o aerosoles que ingresan directamente desde una persona infectada). Esto explica la importancia que adquieren las tres famosas medidas de protección, denominadas las 3 M: lavado frecuentes de Manos, uso sistemático de la Mascarilla y mantener Metros de distancia social. En estos momentos, con mayor razón que nunca, es fundamental que mantengamos una adecuada salud oral. Aquellas personas que presentan patologías previas, se ven sometidas a un mayor riesgo de que la enfermedad, en caso de contraerse, evolucione de forma más desfavorable. Una pobre salud oral, con caries y enfermedad periodontal, incrementa el riesgo de enfermedades sistémicas, pudiendo originar complicaciones cardíacas, pulmonares, problemas en el embarazo o empeorar una diabetes. No es el momento de arriesgarse a poder desarrollar alguna de estas complicaciones. Por todo ello, ahora más que nunca, debemos cuidar nuestra higiene bucodental y visitar al dentista.



La **mucosa oral, nasal y los ojos**, son las principales vías de entrada del **coronavirus**

## RIESGO DE NEUMONÍA



**BOCA LIMPIA**



**BOCA HÚMEDA**



**BOCA SANA**

### BOCA LIMPIA, HÚMEDA Y SANA

Afortunadamente, la mayoría de los casos de COVID-19 evolucionan de manera favorable, presentando unos signos y síntomas que pueden considerarse leves (fiebre, malestar general, tos). Sin embargo, para algunos, la situación empeora y obliga a su ingreso en una Unidad de Cuidados Intensivos y ser intubado. Todos los pacientes que requieren de ventilación mecánica se ven sometidos a un riesgo de desarrollar una neumonía por aspiración. Se ha comprobado que aquellos que presentan una boca enferma tienen mucho mayor riesgo de desarrollarla. Los profesionales de Cuidados Intensivos conocen perfectamente esta relación y por eso intentan mantener la boca limpia (mediante antisépticos) y húmeda mientras dure la intubación. De nosotros depende prevenir estas complicaciones que pueden poner en riesgo nuestra vida, manteniendo nuestra boca sana. Actualmente nadie de nosotros sabe si en algún momento puede contraer la COVID-19 y necesitar de ventilación artificial.

Una **boca enferma** tiene muy aumentado el riesgo de **neumonía por aspiración**



## BOCA ENFERMA, PEOR PRONÓSTICO

Una mala salud oral puede originar complicaciones en otras partes de nuestro cuerpo y empeorar el pronóstico en caso de padecer la COVID-19. Son muchos los estudios que muestran que existe una clara relación entre una inadecuada salud bucodental y otras enfermedades sistémicas. Las bacterias responsables de las enfermedades orales, junto con sus productos tóxicos, pasan al torrente sanguíneo a través de las pequeñas arterias. Esas bacterias alcanzan órganos a distancia como el corazón, los pulmones, los riñones, el páncreas o atraviesan la placenta en caso de embarazo. Por eso hay que evitar que estas bacterias patógenas orales se desarrollen para prevenir posibles enfermedades generales más graves (cardiopatías, enfermedades respiratorias, renales, empeoramiento de la diabetes). Las enfermedades orales dificultan el control de la diabetes, aumentan el riesgo de infarto del miocardio, incrementan el riesgo de enfermedades pulmonares o renales, o pueden favorecer un parto prematuro.



*La enfermedad periodontal empeora el control de la glucemia, incrementando la resistencia a la insulina.*



*La inadecuada salud oral incrementa el riesgo de neumonía.*



*Una mala salud oral desencadena una respuesta inflamatoria y aumenta el riesgo de infarto*



*Una correcta higiene bucodental elimina los riesgos de inflamación*



*El tabaco empeora el pronóstico de la COVID 19*



*El ejercicio físico mejora la inmunidad.*



# BOCA SANA FRENTE AL CORONAVIRUS

Mejorar la higiene bucodental es clave en estos momentos. El acúmulo de biofilm oral derivado de una higiene ineficaz origina inflamación a nivel gingival. Esta inflamación puede desencadenar un aumento de riesgo de complicaciones en pacientes con COVID-19, especialmente en pacientes diabéticos, con enfermedad cardiovascular o inmunodeprimidos. La saliva es una gran aliada de nuestra cavidad oral al contener numerosas sustancias antibacterianas y antivirales. La saliva, en una boca sana, nos proporciona una gran ayuda actuando como un escudo protector, gracias a su gran cantidad de proteínas, inmunoglobulinas y péptidos antivirales. En estos momentos, se están estudiando numerosas vacunas potenciales frente al coronavirus. Una de las líneas de investigación incluye el posible uso de vacunas que se administrarían por vía mucosa oral, pensando que podrían llegar a ser incluso más eficaces que administradas por vía parenteral.



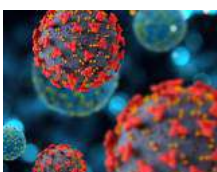
## Mejorando la higiene bucodental, se puede reducir el riesgo de complicaciones

La mala higiene oral puede considerarse un factor de riesgo de complicaciones del COVID-19, especialmente en pacientes con diabetes, hipertensión o enfermedad cardiovascular al estar asociadas con un acúmulo inapropiado de biofilm oral.



## La saliva: escudo protector frente al SARS-CoV-2

La saliva humana es un fluido muy complejo y juega un papel crucial en la prevención de infecciones virales y la protección frente a ellas al contener una gran cantidad de proteínas y péptidos con efectos antivirales.



## ¿Es más importante la inmunidad de las mucosas?

Las vacunas mucosas frente al SARS-CoV-2 podrían llegar a ser más eficaces que las parenterales, si se tiene en cuenta que las mucosas oral, nasal y ocular son las principales vías de entrada .

# CUIDADO DEL CEPILLO

## 1 Lavarse las manos

Lavarse muy bien las manos con agua y jabón antes de tocar el cepillo. Los virus pasan de la mano a la mucosa oral



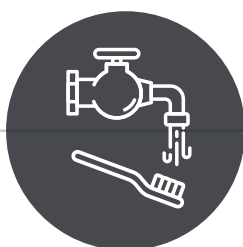
## 2 Cepillarse

Proceder al cepillado de dientes habitual con pasta fluorada durante 2 minutos, al menos 2 veces al día



## 3 Enjuagar bien el cepillo

Después de cada uso al objeto de eliminar restos de pasta y detritus alimenticios. Es recomendable desinfectar el cabezal del cepillo con un enjuague antiséptico durante 1 minuto



## 4 Secar bien el cepillo

Dando vueltas de derecha a izquierda para eliminar el exceso de agua y la humedad



## 6 Lavarse las manos

Al finalizar, volver a lavarse bien las manos con agua y jabón, durante al menos 40 segundos



## 5 Almacenamiento

Los cepillos deben almacenarse con el cabezal hacia arriba, alejados del sanitario (al menos 1 metro) para evitar su posible contaminación. El coronavirus también está en orina y heces. Lo ideal es no tener el cepillo a la vista, sino guardado. No conviene guardar varios cepillos amontonados por el riesgo que existe de contaminación de uno a otro





## LAS 3 M EN COVID-19



### MANTÉN TUS MANOS LIMPIAS

En general, el lavado de manos con agua y jabón es suficiente para una correcta higiene. La desinfección con gel hidroalcohólico deberá realizarse con las manos limpias y cuando no sea posible acceder a agua y jabón.



### RESPETA LOS METROS DE DISTANCIA

La COVID-19 se propaga, principalmente, entre personas que están en contacto cercano (dentro de 2 metros aproximadamente) por un período prolongado. La propagación ocurre cuando una persona infectada tose, estornuda o habla, y las gotitas de saliva de su boca o mucosidad de la nariz se expulsan al aire y quedan en suspensión en el ambiente y pueden inhalarse y entrar en los pulmones.



### USA BIEN LA MASCARILLA

En el momento actual, las mascarillas son obligatorias en cualquier lugar al aire libre o cualquier lugar interior con público, aunque se pueda respetar el distanciamiento social. Por ahora, para la población general se recomienda el uso de las mascarillas quirúrgicas, reservándose las FFP2 para el personal sanitario.

# CONSEJO GENERAL DE DENTISTAS

---



Calle Alcalá 79, 2º  
28009 Madrid



914 264 410



[info@consejodentistas.es](mailto:info@consejodentistas.es)  
[www.consejodentistas.es](http://www.consejodentistas.es)



**CONSEJO  
DENTISTAS**  
ORGANIZACIÓN COLEGIAL  
DE DENTISTAS  
DE ESPAÑA

