

Your oral health during COVID-19



How should I keep my teeth healthy during COVID-19?

- **Brush at least twice a day:** be sure to get those hard-to-reach spots
- **Floss once a day:** this helps remove bacteria and plaque in places your brush can't reach
- **Eat a well-balanced diet:** limit sticky, sugary snacks
- **Limit frequency of snacking:** frequent snacking increases your risk of cavities
- **Limit sugary drinks:** soda and fruit juices can harm tooth surfaces
- **Drink plenty of water:** drink water with meals and between meals
- **Avoid smoking:** smoking limits blood flow to your mouth, making it easier for bacteria to grow

Should I replace or disinfect my toothbrush if I've had COVID-19?

If you're recovering from an illness, including if you tested positive for or believe you had COVID-19, it's recommended to replace your toothbrush.

What is considered a dental emergency?

According to the ADA (American Dental Association) Guidelines, a dental emergency is one that is potentially life-threatening and requires immediate treatment for:

- **Uncontrolled bleeding**
- **Bacterial infection that could compromise the patient's airway**

Su salud oral durante COVID-19



¿Cómo debo mantener mis dientes sanos durante COVID-19?

- **Cepílese al menos dos veces al día:** asegúrese de obtener esos puntos difíciles de alcanzar
- **Use hilo dental una vez al día:** esto ayuda a eliminar las bacterias y la placa en lugares donde su cepillo no puede alcanzar
- **Coma una dieta bien balanceada:** limite los refrigerios azucarados y pegajosos
- **Limite la frecuencia de los refrigerios:** los refrigerios frecuentes aumentan el riesgo de caries
- **Limite las bebidas azucaradas:** los refrescos y los jugos de frutas pueden dañar las superficies de los dientes.
- **Beba mucha agua:** beba agua con las comidas y entre comidas.
- **Evite fumar:** fumar limita el flujo de sangre a la boca, lo que facilita el crecimiento de bacterias

¿Debo reemplazar o desinfectar mi cepillo de dientes si he tenido COVID-19?

Si se está recuperando de una enfermedad, incluso si dio positivo o cree que tenía COVID-19. Se recomienda reemplazar el cepillo de dientes.

¿Qué se considera una emergencia dental?

De acuerdo con las pautas de la ADA (Asociación Dental Americana), una emergencia dental es potencialmente mortal y requiere tratamiento inmediato para:

- **Sangrado incontrolado**
- **Infección bacteriana que podría comprometer las vías respiratorias del paciente**