Publicado en *Coordinación General de Comunicación Social* (https://comsoc.udg.mx)

Cepillos de dientes, caldo de cultivo para bacterias y hongos

Es recomendable cambiarlos cada tres meses, alejarlos de los inodoros y desinfectarlos constantemente

Bacterias patógenas, hongos y otros microorganismos dañinos pueden proliferar en los cepillos de dientes si no reciben un mantenimiento de forma adecuada; es recomendable fortalecer los cuidados higiénicos en éstos para evitar la acumulación de gérmenes nocivos.

Guardar los cepillos húmedos y cubiertos con estuches puede influir en el aumento de microorganismos dañinos, de acuerdo con el estudio *Prácticas higiénicas y niveles de contaminación en cepillos de dientes en hogares mexicanos de Guadalajara, México*, elaborado por investigadoras e investigadores del Centro Universitario de Ciencias Exactas e Ingenierías (CUCEI) de la UdeG. [1]

En ese estudio se analizaron 18 cepillos de dientes de voluntarios, lo que se complementó con una encuesta hecha a más de 270 personas para conocer sus hábitos de salud bucal y las rutinas de limpieza en torno a los cepillos de dientes; de las respuestas, destacó que las personas no descontaminan su cepillo después de usarlo.

Aunque los cepillos son utilizados para la higiene bucal, también son propensos a desarrollar bacterias por la humedad que guardan sus cerdas, además de que pueden acumular material fecal que se encuentra en el ambiente de los baños, informó la maestra Luz Eduviges Garay Martínez, una de las autoras del estudio.

“No enjuagamos o lavamos bien nuestro cepillo de dientes y queda con materia orgánica. Esa materia orgánica es suficiente para que una bacteria empiece a multiplicarse, y uno cree que es mejor ponerle un estuche al cepillo, y sí es mejor, siempre y cuando esté seco”, precisó.

En esta investigación se analizó la presencia de bacterias mesófilas aerobias (microorganismos que crecen en temperaturas medias); organismos coliformes (bacterias que habitan heces), y hongos y levaduras.

Garay Martínez detalló que se encontraron altas cantidades de hongos, levaduras y bacterias en cepillos

que eran guardados en estuches cuando estaban húmedos, en aquellos que estaban a menos de un metro del inodoro y en los que tenían más de tres meses de uso.

“Uno se talla muy fuerte con los cepillos que se sangra la encía, entonces hay bacterias oportunistas que están esperando una laceración como ésta para atacar, y pueden provocar una gingivitis u otra infección”, puntualizó.

Garay Martínez, investigadora del área de Microbiología, recomienda cambiar los cepillos de dientes cada tres meses para evitar la acumulación de microorganismos, secarlos antes de colocar el protector y desinfectarlos de forma periódica.

Como parte de este estudio también se analizaron diferentes fórmulas para desinfectar los cepillos de dientes y acabar con los microorganismos; la maestra Garay Martínez explicó que se recomienda el uso de enjuagues bucales para la desinfección, o métodos caseros como soluciones a base de vinagre y bicarbonato de sodio.

“Es suficiente con dejar el cepillo en contacto media hora antes dentro de un botecito con enjuague bucal y entonces se desprenden los microorganismos y se minimiza el riesgo de que tenga más bacterias”, señaló.

Atentamente
“Piensa y Trabaja”
“1925-2025. Un Siglo de Pensar y Trabajar”
Guadalajara, Jalisco, 17 de abril de 2025

Texto: Pablo Miranda Ramírez
Fotografía: Cortesía Internet

Etiquetas:
Luz Eduviges Garay Martínez [2]

URL Fuente: https://comsoc.udg.mx/noticia/cepillos-de-dientes-caldo-de-cultivo-para-bacterias-y-hongos

Links
[1] https://www.cucei.udg.mx/
[2] https://comsoc.udg.mx/etiquetas/luz-eduviges-garay-martinez