

DESINFECTAR Y LIMPIAR CEPILLOS DE DIENTES:

Debes enjuagar bien el cepillo con agua corriente después de cada uso, guardarlo en posición vertical para que se seque al aire, y cambiarlo regularmente cada dos o tres meses.

LIMPIADORES NATURALES:

1. **Vinagre y bicarbonato de sodio** Mezcla dos cucharadas de vinagre blanco con dos cucharadas de bicarbonato de sodio en un vaso. Sumerge el cepillo en esta mezcla durante al menos dos horas y luego enjuágalo con abundante agua.
2. **Agua hirviendo:** sumergir el cepillo de dientes en agua hirviendo durante uno o dos minutos. Después, acláralo con agua fría y déjalo secar al aire.
3. **Agua oxigenada diluida:** el agua oxigenada es una opción menos agresiva que los desinfectantes químicos. Puedes sumergir el cepillo en agua oxigenada diluida al 1% durante un minuto. (Mezclar: 12,5 ml de agua oxigenada 3% con 87,5ml agua destilada). En cucharadas soperas: 1 de agua destilada en 7 agua destilada .
4. **Colutorio de clorhexidina 1 h. luego enjuagar y secar.**
5. Trata de que tu cepillo dental **no tenga contacto** con los cepillos de otras personas. Si pones varios cepillos en el mismo vaso, evita que se toquen.

Desinfectante para prótesis dentales: Sumerge el cepillo dental en agua con una pastilla de las que se emplean para la desinfección de prótesis dentales y aparatos de ortodoncia. Puedes realizar esta operación cada quince días para mantener desinfectado tu cepillo de dientes.

<https://clnicadrarias.es/limpiar-desinfectar-cepillo-dientes/>