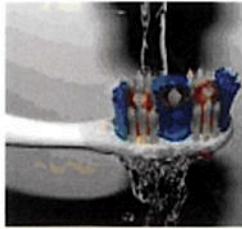


# Project Clean Toothbrush: Important Tips to Help Prevent the Spread of Flu Germs ©

1. Wash your hands with soap before and after touching your toothbrush.



2. Wash your toothbrush before and after every use. Hold the brush under running hot water. The hot water will soften the bristles and help to release food particles and excess toothpaste. Rub your thumb over the bristles with force while allowing cold water to wash away any remaining debris and toothpaste. The cold water will cause the toothbrush bristles to regain firmness and may limit the reproduction of flu-causing germs.



3. Disinfect your toothbrush by allowing it to soak in an antibacterial mouthwash. Stir it with the bristled end of your toothbrush for 30 seconds. Mouthwash containing alcohol will kill off most of the bacteria.

Or

Mix 2 teaspoons of baking soda in 1 cup of water and soak your toothbrush in the solution if you don't have mouthwash.



4. You can also store your toothbrush in a 3% Hydrogen Peroxide (H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>) solution that is changed daily. Use enough solution to cover the bristles. This can keep your toothbrush disinfected.

A quick way is to mix 1 teaspoonful of peroxide in 1 cup water and swish your toothbrush in it prior to use.

Soaking your toothbrush in vinegar once a week over night can also help to kill germs.



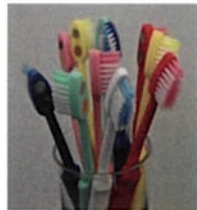
5. Using a tablet of denture cleanser such as Polident® is another quick way to sanitize your toothbrush. This anti-bacterial cleaning system has detergents and enzymes that aid in the breakdown of food protein. The effervescent or foaming action (Sodium Bicarbonate and Citric Acid) provides mechanical cleaning action to loosen particles trapped between the bristles.



6. Deep clean your toothbrush by securing it in the top rack or in the silverware rack of the dishwasher.



7. Avoid side by side storage of toothbrushes. Toothbrushes should be kept inches apart.



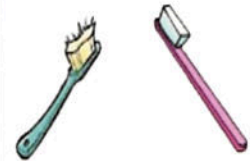
8. Store your toothbrush so that it stands upright and exposes the bristles to the air.



9. Keeping your toothbrush as far away from your toilet as possible cuts down on the airborne bacteria from waste. Always flush the toilet with the top lid closed.



10. Replace your toothbrush at the first signs of bent bristles. Dentists recommend replacing your toothbrush every three months.



11. Air dry your toothbrush by shaking the excess water from the bristles. Running your thumb or finger across the bristles will also help to remove the water.



12. Clean toothbrush covers with soap and water. Covers should only be placed over the bristles of a dry toothbrush whenever possible. Plastic covers that fit over the bristles keep them free of airborne or hand-held contamination.



13. Frequently clean the toothbrush holder with soap and water. Disinfect wipes work effectively on bathroom countertops to clean the areas that come in contact with toothbrushes and toothbrush holders.



14. Use toothpaste from a pump dispenser like the Kid's AquaFresh® by GSK. Hold the toothbrush away from the tip of the pump. This can help to reduce the chances that contact will be made between the toothpaste and toothbrush.



15. Throw your toothbrush away or the toothbrush of anyone in your home that gets a contagious sickness such as a cold or flu. Any other toothbrushes that came into contact with the contaminated toothbrush should also be tossed.



Visit [www.mycphi.org](http://www.mycphi.org), [www.themds.org](http://www.themds.org) or [www.msda.com](http://www.msda.com) websites to download 8.5 x 11 or poster size copies of **Project Clean Toothbrush: Important Tips to Help Prevent the Spread of Flu Germs**. The Maryland Center for Immunization, [H1N1Info@dhhm.state.md.us](mailto:H1N1Info@dhhm.state.md.us), offers swine flu information to help protect you and your child. For additional information on preparedness in Maryland visit: <http://www.ready.gov> and The Center for Disease Control and Prevention (CDCP), [www.cdc.gov/h1n1flu](http://www.cdc.gov/h1n1flu), provides swine flu information and guidelines.

# Proyecto Cepillo de Dientes Limpio:

## Recomendaciones para prevenir la transmisión de los gérmenes de la influenza®

1. Lávese las manos con jabón antes y después de tocar su cepillo de dientes.

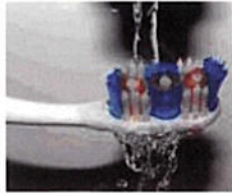


Compilado y diseñado por



en colaboración con los médicos de medicina dental de Valley Dental Pediatrics, Owings Mills, Maryland

2. Lave su cepillo de dientes antes y después de cada uso. Mantenga el cepillo debajo del agua caliente para que las cerdas se suavicen y las partículas de comida más el exceso de pasta dental sean removidos. Frote las cerdas del cepillo con agua fría para terminar de eliminar los restos de comida y pasta dental, esto ayudará a que el cepillo recupere su firmeza y limitará la reproducción de gérmenes que causan la influenza.



3. Desinfecte su cepillo de dientes sumergiéndolo en enjuague bucal antibacterial que contenga alcohol. Déjelo remojar por 30 segundos, esto matará la mayoría de las bacterias.

ó  
Mezcle 2 cucharaditas de bicarbonato de sodio en 1 taza con agua y sumerja el cepillo por 30 segundos.



4. Usted también puede guardar su cepillo dental en agua oxigenada, esta solución debe ser cambiada diariamente. Cubra las cerdas del cepillo para mantenerlo desinfectado.

Una manera rápida de desinfectar antes de usar el cepillo dental, es enjuagar el cepillo en una taza de agua con una cucharadita de agua oxigenada.

Otra forma de matar los gérmenes es remojando toda la noche el cepillo de dientes en vinagre.



5. Usando una tableta para limpiar dentaduras es otra manera de desinfectar su cepillo dental. Este sistema antibacterial contiene detergentes y enzimas que ayudan a disolver las proteínas de la comida. Su acción efervescente provee una acción mecánica limpiadora soltando las partículas de comida atrapadas entre las cerdas del cepillo.



6. Para limpiar profundamente su cepillo de dientes, colóquelo en la rejilla superior o en la canastilla de los cubiertos de su lavadora de platos.



7. Evite guardar los cepillos dentales tocándose entre ellos. Los cepillos deberían de estar a unas pulgadas de distancia.



8. Guarde su cepillo dental de manera que quede parado y las cerdas estén expuestas al aire.



9. Mantener su cepillo de dientes lo más lejos posible del inodoro va a disminuir la transmisión de las bacterias que quedan en el aire. Haga correr el agua del inodoro con la tapa cerrada.



10. Reemplace su cepillo de dientes tan pronto vea las cerdas dobladas. Los dentistas recomiendan cambiar de cepillo cada tres meses.



11. Para secar su cepillo dental, sacúdalo y ayúdese con sus dedos para remover el exceso de agua.



12. Limpie las tapas protectoras para cepillos de dientes con agua y jabón. Estas tapas son usadas solamente en cepillos secos para protegerlos de bacterias que están en el aire o las que están en las manos.



13. Limpie con frecuencia el organizador de cepillos con agua y jabón. Las toallitas para desinfectar son efectivas en áreas de tocador del baño que tienen contacto con cepillos de dientes y tapas protectoras.



14. Use pasta dental de un dispensador como el de Aquafresh.® Para reducir el contacto entre el cepillo y la pasta dental, no toque el dispensador con el cepillo cuando está colocando la pasta dental.



15. Bote a la basura su cepillo de dientes o el de cualquier persona en su casa que tenga una enfermedad contagiosa como el catarro o la influenza. Cualquier cepillo de dientes que haya tenido contacto con el cepillo contaminado también se debe botar.



Para más información acerca del Proyecto Cepillo de Dientes Limpio y para bajar copias de las láminas, visite El Instituto de Salud Oral de los niños de Maryland en [www.mycohi.org](http://www.mycohi.org), La Sociedad dental de Maryland en [www.themds.org](http://www.themds.org) o La Asociación Dental del Estado de Maryland en [www.msda.com](http://www.msda.com). El Centro de Inmunización de Maryland, [H1N1Info@dhhm.state.md.us](mailto:H1N1Info@dhhm.state.md.us), ofrece información de la influenza porcina. Visite [www.flu.maryland.gov](http://www.flu.maryland.gov) para aprender más acerca de la protección y prevención de la influenza. Los Centros de Control y Prevención de la Enfermedad (CDC) proveen información y guías sobre la influenza porcina en [www.flu.gov](http://www.flu.gov).