

LOS CONSEJOS AL PACIENTE DIABÉTICO

CUIDANDO LA SALUD ORAL

Cuidar de la salud oral es importante, especialmente si usted es diabético. Cuidando sus dientes, encías y controlando sus niveles de glucosa en sangre puede reducir su riesgo de problemas dentales.

Los niveles de glucosa por encima del límite incrementan el riesgo de tener problemas dentales, como caries y problemas en las encías. Si los niveles de glucosa son altos, esta aumentará también en la saliva y puede desarrollar boca seca y conducir a la acumulación de placa en sus dientes (una fina capa pegajosa con numerosas bacterias). Estas bacterias son las responsables de las caries y de la enfermedad periodontal. Un cepillado regular, incluyendo la higiene de los espacios interdentes, protege dientes y encías.



CARIES

La caries ocurre cuando los ácidos de la boca dañan a la capa externa de los dientes, pudiendo originar una cavidad (caries). En los estadios iniciales de la formación de caries no suele haber síntomas.

Estos son signos posibles de caries:

- Dolor dentario
- Sensibilidad al frío o calor
- Mal sabor de boca
- Mancha en los dientes

ENFERMEDAD DE LAS ENCÍAS

Las enfermedades de las encías afectan a la mayoría de las personas en algún momento de su vida. La placa bacteriana puede irritar las encías, volviéndolas rojas e inflamadas y a veces sangran. Esto puede progresar hacia una destrucción del hueso que rodea y sostiene al diente.

Altos niveles de glucosa ayudan al crecimiento bacteriano y favorecen que la infección se desarrolle rápidamente, haciéndola más difícil de tratar. En los estadios iniciales, las enfermedades de las encías pueden pasar desapercibidas y cursar sin síntomas ni dolor.

Estos son signos posibles de enfermedad de las encías:

- Sangrado al cepillarse los dientes
- Encías rojas e inflamadas
- Mal sabor de boca
- Boca seca o candidiasis oral



- Dientes que se mueven o se caen
- Encías retraídas que dan la sensación de dientes más largos
- Cambios en la adaptación de la prótesis

Si nota algún signo de caries o de enfermedad de encías, pida cita con su dentista cuanto antes.

CUIDANDO LA SALUD ORAL

Puede hacer varias cosas para reducir el riesgo de tener problemas dentales.

- Mantenga su nivel de glucosa en valores adecuados.
- Cepille sus dientes dos veces al día con un cepillo blando o medio y pasta fluorada. No olvide la higiene interdental.
- Revise su boca periódicamente e informe al dentista de que es diabético.

- No fume. En caso de ser fumador, intente dejar el hábito. Pida ayuda a su médico o dentista.
- Mantenga una dieta sana y haga ejercicio físico.

CONSEJOS PARA CUIDAR LA PRÓTESIS

- Límpiela a diario
- Llene el lavabo de agua cuando la limpie para evitar que se rompa si se resbala de sus manos
- Enjuáguela con agua por la noche y cepíllela suavemente
- Sumérla en un desinfectante apropiado para prótesis
- Quítesela después de cada comida y enjuáguese la boca con agua
- Cepille suavemente sus encías con un cepillo blando o medio
- No limpie su prótesis con pasta dental ni ningún otro producto de limpieza salvo los recomendados para prótesis
- En caso de que note algún desajuste o rotura en su prótesis, llame a su dentista
- Visite a su dentista periódicamente para asegurarse de que su prótesis está en buenas condiciones.



LA DIABETES: CONSEJOS SOBRE LA SALUD ORAL

PUEDA CAUSAR PROBLEMAS GRAVES EN LA BOCA. SEPA QUÉ HACER PARA EVITARLOS

Si tiene diabetes, asegúrese de cuidar su salud oral. Las personas con diabetes corren el riesgo de tener infecciones en la boca, en particular, enfermedad de las encías (también llamada enfermedad periodontal). Esta enfermedad puede dañar las encías y el hueso que sostiene a los dientes en su lugar, lo que puede hacerle doloroso masticar.

Algunas personas con enfermedad severa de las encías pierden los dientes. Además, la enfermedad de las encías también podría dificultar el control de la glucosa (azúcar) en la sangre.

Otros problemas que la diabetes puede causar son sequedad en la boca y una infección por hongos llamada muguet o candidiasis oral. La sequedad en la boca ocurre cuando no hay suficiente saliva (líquido fundamental para mantener la boca húmeda). La diabetes también puede aumentar el nivel de glucosa en la saliva. La combinación de estos problemas podría llevar a que se desarrolle muguet, que se presenta como placas blanquecinas y dolorosas en la boca.

Si no mantiene su diabetes bajo control, será más propenso a tener problemas bucodentales. Lo bueno es que se puede mantener los dientes y las encías saludables. Para ayudar a prevenir problemas serios en la boca, controle la concentración de su glucosa en sangre.





Cepílese los dientes dos veces al día, use seda dental o cepillo interdental de manera regular y acuda al dentista para sus revisiones periódicas.

TOME MEDIDAS PARA MANTENER SU SALUD ORAL. CONSULTE AL DENTISTA SI NOTA ALGÚN PROBLEMA

Si tiene diabetes, tome las siguientes medidas:

- Controle la concentración de glucosa en sangre.
- Cepílese los dientes al menos dos veces al día y use seda dental de manera regular.
- Acuda al dentista para sus revisiones de rutina. No olvide decirle que es usted diabético/a. Dele la lista de los medicamentos que tiene prescritos.
- Informe al dentista si su protésis (dentadura postiza)

no le resulta cómoda o le duelen las encías.

- Deje de fumar. El tabaco empeora la enfermedad de las encías. El médico o el dentista pueden ayudarles a dejar de fumar. Pida consejos.

Dedique dos minutos a inspeccionar su boca regularmente, para identificar cualquier problema que pueda tener. Es posible que note que las encías le sangran al cepillarse los dientes o al pasarse la seda dental. También puede tener sequedad de boca, dolor, placas blanquecinas o mal sabor de boca. Cualquiera de estos síntomas justifica una consulta al dentista.

Recuerde que el control adecuado de la glucosa en sangre le puede ayudar a prevenir problemas bucodentales.

¿PUEDE AFECTAR LA DIABETES A SU SALUD BUCODENTAL?

Si usted es diabético, algunas partes de su organismo pueden verse afectadas. Entre ellas, sus dientes y encías. Las consecuencias son mayores si su nivel de glucemia no está controlado regularmente, porque entonces es más difícil combatir las infecciones bacterianas.

FORMACIÓN DE LA PLACA DENTAL

La placa dental es una sustancia blanquecina y pegajosa que se deposita en las superficies de los dientes. Está esencialmente formada por bacterias. Si esta placa no se elimina, puede originar infecciones tales como la inflamación gingival.

Si su nivel de glucemia no está controlado, corre el riesgo de tener más placa dental. Esto significa que estará más expuesto a problemas de salud bucodental.



**FORMACIÓN
DE PLACA DENTAL**

**ENCÍA ROJA
E INFLAMADA**

GINGIVITIS

La gingivitis es la inflamación de las encías. Está causada por la formación de placa y de sarro sobre los dientes y encías.

Si es diabético/a, su organismo tiene más dificultades para controlar la placa bacteriana. Por eso, las personas diabéticas están expuestas a un riesgo de 3 a 4 veces mayor de sufrir inflamación gingival.

Consulte a su dentista si presenta algunos de los signos siguientes:

- Encías rojas
- Encías inflamadas o más sensibles
- Encías que sangran fácilmente

ENFERMEDAD PERIODONTAL

Si la gingivitis no se trata, puede desembocar en una periodontitis, la forma más grave de inflamación gingival. Con el tiempo corre el riesgo de comprometer la estabilidad de sus dientes porque la periodontitis afecta al hueso de sostén de los dientes y estos empezarán a moverse o incluso a caerse.

LA SALUD BUCODENTAL PUEDE AFECTAR TAMBIÉN A SU DIABETES

Una infección como la inflamación de sus encías puede afectar el nivel de glucosa en su sangre. Por eso es tan importante mantener unos hábitos de higiene bucodental adecuados diariamente. Estos, además de proteger su salud bucodental, le ayudarán a controlar su diabetes.

PERIODONTITIS Y DIABETES: INFORMACIÓN GENERAL



La diabetes y la periodontitis son **enfermedades no transmisibles crónicas**, cuya prevalencia aumenta con la edad.



La presencia de periodontitis **eleva el riesgo** de pre-diabetes o de desarrollar diabetes tipo 2.



Existe una relación **bidireccional** (la una afecta a la otra) entre diabetes y periodontitis.



La presencia simultánea de periodontitis y diabetes eleva el **riesgo de complicaciones médicas severas** (afectación ocular o renal) e incluso mayor mortalidad que los que no tienen periodontitis.



Si no se trata, la periodontitis provoca la **pérdida dentaria**.



El tratamiento periodontal en diabéticos **reduce, significativamente, los niveles de hemoglobina glicosilada (HbA1c)** durante 3 a 6 meses después de la terapia periodontal.



La periodontitis puede ser fácilmente **diagnosticada y controlada** clínicamente. Con tratamiento regular de calidad, se pueden mantener los resultados clínicos.



El diagnóstico precoz, prevención y manejo conjunto (médico y dentista) de la diabetes y periodontitis es de máxima importancia.



Los pacientes con diabetes no bien controlada (tanto del tipo 1 como 2) tienen un aumento de **inflamación periodontal, destrucción ósea y pérdida de dientes**.



El tratamiento periodontal exitoso **tiene efecto significativo en la salud general** y debería tener cabida en el tratamiento de los pacientes diabéticos.

Cuide sus **encías**,
controle su **diabetes**.



visite a su médico
regularmente



visite a su dentista
periódicamente



controle su
diabetes



limpie sus dientes 2
veces al día



vigile su
peso



coma sano y
no fume

Tomado de:

Los pacientes con diabetes **tienen un mayor riesgo** de desarrollar enfermedad periodontal

Los pacientes con enfermedad periodontal **tienen un mayor riesgo** de desarrollar diabetes

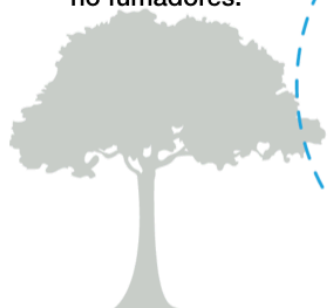


Tomado de:

EJERCICIO FÍSICO Y SIN TABACO

NO FUMES

Los fumadores tienen hasta 5 veces más probabilidad de desarrollar enfermedad periodontal (piorrea) que los no fumadores.



CONTROLA TU AZUCAR EN SANGRE

Niveles de glucosa no controlada en sangre afectan a los vasos sanguíneos, corazón, riñones, extremidades y encías. Esta alteración disminuye el aporte de oxígeno y de nutrientes a nivel gingival. Los niveles irregulares de glucosa en sangre mejoran con el ejercicio físico, una dieta sana y unos hábitos de vida saludables.



MANTÉN TU HIGIENE ORAL



Usa seda dental o cepillo interdental a diario. Los que no lo hacen tienen un 40% más de placa, incluso después de cepillarse.

Cepíllate dos veces al día sin olvidar limpiar la línea de las encías. En cada cepillado debes invertir unos 2 minutos.



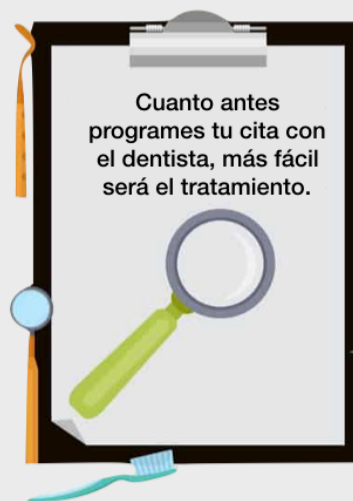
Consulta con tu dentista si necesitas usar también algo enjuague bucal.

CEPILLA TU LENGUA



Hasta el 50% de las bacterias de la boca se puede ocultar no solo en la parte superior de la lengua, sino también debajo de ella.

PIDE CITA CADA 6 MESES



Cuanto antes programes tu cita con el dentista, más fácil será el tratamiento.

Informa al dentista de que eres diabético/a para que pueda tomar las debidas precauciones antes de realizar cualquier procedimiento dental.

EVITA LAS BEBIDAS ÁCIDAS

Pueden erosionar tu esmalte dental y provocar caries. Las llamadas bebidas sin azúcar pueden tener menos calorías pero continúan teniendo una gran cantidad de fósforo y otros elementos ácidos.



INFORMA A TU DENTISTA SI USAS PRÓTESIS REMOVIBLE



Si usas prótesis removible, llévala a la consulta del dentista para que la revise y pueda darte los consejos oportunos para su mantenimiento.

