



CAMPAÑA DE SALUD ORAL Y DIABETES

DOSSIER DE
COMUNICACIÓN

www.saludoralydiabetes.es



Organiza



Colabora





Organiza



Colabora



PRESENTACIÓN

Este Dossier de Comunicación se edita con motivo del lanzamiento de la Campaña de Salud Oral y Diabetes 2022. Va dirigido a todos aquellos que, con su esfuerzo y trabajo diario, ayudan a transmitir mensajes y consejos saludables. Intenta ofrecer una información de calidad, expuesta en un lenguaje que rehuye de tecnicismos. El dossier se estructura en 4 apartados que recogen la problemática de la salud oral en los diabéticos, los mensajes prioritarios para los pacientes y nuestra visión sobre el papel de los medios frente a este colectivo. Se acompaña de algunos datos presentados en infografías.

Una vez más, queremos agradecer el constante apoyo de los profesionales de los medios de comunicación en la difusión de los mensajes en las sucesivas campañas de educación sanitaria organizadas por el Consejo General de Dentistas y la Fundación Dental Española.

Para más información, consultar el microsite www.saludoralydiabetes.es en el que encontrará un apartado específico para medios de Comunicación.

www.saludoralydiabetes.es

ÍNDICE



01 |

LOS PROBLEMAS

02 |

**LOS MENSAJES
PRINCIPALES**

03 |

**EL PAPEL
DE LOS MEDIOS**

04 |

**DATOS DE SALUD
ORAL EN
DIABÉTICOS**

10

LOS PROBLEMAS



Las personas que tienen diabetes saben que esta enfermedad puede dañar los ojos, los nervios, los riñones, el corazón y otros sistemas importantes del cuerpo. Pero muchos desconocen que también puede causarle problemas en la boca.

Los diabéticos tienen una mayor probabilidad de padecer enfermedad periodontal, que es una infección de las encías y el hueso que mantiene los dientes en los maxilares. La enfermedad periodontal puede causar dolor, mal aliento prolongado, dificultades para masticar e incluso la pérdida de los dientes. La diabetes también puede retrasar el proceso de cicatrización e interferir con el tratamiento dental.

Otros problemas que la diabetes puede causar son la sequedad en la boca y una infección por hongos llamada candidiasis oral, que se presenta como placas blanquecinas y dolorosas en la boca. La sequedad en la boca ocurre cuando no hay suficiente saliva, indispensable para mantener la boca humidificada. La boca seca puede causar dolor, úlceras, infecciones y caries. Fumar empeora estos problemas. Además, la diabetes también puede causar que el nivel de azúcar (glucosa) en la saliva aumente, favoreciendo la aparición de hongos y bacterias.

Es importante saber que los problemas orales también deben evitarse en los pacientes diabéticos porque descontrolan su nivel de glucosa en sangre.



CONTROL DIABÉTICO

Las enfermedades de las encías están vinculadas al control de la glucosa. Las personas con peor control de glucemia tienen mayor predisposición a sufrir enfermedades periodontales. Estas son más severas y se pierden más piezas dentales.



CAMBIOS EN LOS VASOS SANGUÍNEOS

Los vasos sanguíneos transportan oxígeno y nutrientes a los tejidos, incluida la boca, y retiran los productos de desecho. La diabetes hace que la sangre circule más lentamente por los vasos sanguíneos, disminuyendo el transporte de oxígeno y la retirada de productos de desecho e incrementando el riesgo de infección gingival.



BACTERIAS

Muchos tipos de bacterias prosperan con los azúcares, incluida la glucosa. Cuando la diabetes está mal controlada, los altos niveles de glucosa en la saliva favorecen el crecimiento bacteriano y establecen el escenario de las enfermedades periodontales.



TABACO

Los diabéticos fumadores, de 45 años o más, tienen hasta 20 veces más riesgo de padecer enfermedad periodontal severa.



02

LOS MENSAJES PRINCIPALES

01

Se sabe perfectamente que la mayoría de los problemas bucodentales del diabético se pueden prevenir.

02

Existen métodos preventivos de alta eficacia y a un coste reducido.

03

Los hábitos saludables unidos a las revisiones periódicas, permiten alcanzar una óptima salud oral en el diabético.

6 CONSEJOS PARA LA SALUD ORAL DEL DIABÉTICO



visita a tu médico
regularmente



visita a tu dentista
periódicamente



controla tu
diabetes



Limpia tus dientes
2 veces al día



vigila tu
peso



come sano y
no fumes

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 AZÚCAR 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 si olvidas limpiar la línea de las encías. En cada cepillado debes invertir unos 2 minutos.



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

CEPILLA TU LENGUA



Hasta el 50% de las bacterias de la boca se pueden 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 conducir a 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.

ENFERMEDAD
ENCÍAS

VS

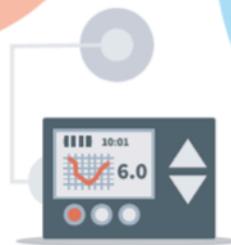
DIABETES

Los diabéticos son 3 veces más susceptibles a la enfermedad periodontal, debido a un peor control de la glucemia

La enfermedad periodontal empeora el control de la glucemia incrementando la resistencia a la insulina

El empeoramiento de la enfermedad periodontal hace más difícil controlar la diabetes, pudiendo aparecer complicaciones

Los altos niveles de glucosa hacen más difícil el control de las infecciones y empeora la enfermedad periodontal



03 |

EL PAPEL
DE LOS
MEDIOS

IDEA POR LA SALUD ORAL DEL DIABÉTICO

INFORMAR

DIFUNDIR

EDUCAR

AYUDAR

I

INFORMAR

A los diabéticos de la importancia que tiene la salud oral para su salud general.

D

DIFUNDIR

Mensajes saludables contra el hábito tabáquico, el consumo de alcohol, el ejercicio físico y una dieta saludable.

E

EDUCAR

Sobre las medidas preventivas para evitar las caries y la enfermedad periodontal y la importancia de las revisiones periódicas.

A

AYUDAR

Mediante las acciones anteriores, a alcanzar una salud oral óptima en los diabéticos.

04 |

**DATOS DE SALUD
ORAL EN
DIABÉTICOS**

DE BOCA EN BOCA



DIABETES EN EL MUNDO

463 MILLONES

de diabéticos en el mundo. 5ª causa de mortalidad.

PAÍSES CON MAYOR NÚMERO DE DIABÉTICOS



PAÍSES CON MAYOR PREVALENCIA DE DIABETES

Nauru
30% diabéticos



Bahrain
25.5% diabéticos



Emiratos Arabes
25% diabéticos



Arabia Saudi
24% diabéticos



El círculo azul es el símbolo universal de la diabetes

DIABETES Y SALUD ORAL

6
MILLONES
DE DIABÉTICOS
EN ESPAÑA

2 MILLONES
NO ESTABAN
PREVIAMENTE
DIAGNOSTICADOS

1 DE **15**
CASOS DE
PÉRDIDA DENTARIA
SE RELACIONA CON
LA DIABETES

CEPÍLESE
22
MIN **2** VECES
AL DÍA CON PASTA
FLUORADA Y LIMPIE A NIVEL
INTERDENTAL POR LAS
NOCHES.

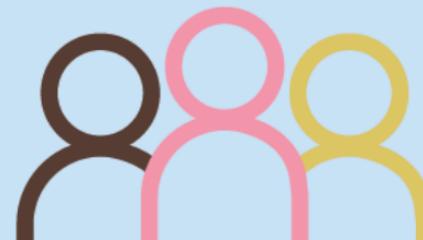
**CONTROLE SU DIABETES.
CUIDE SU SALUD ORAL**

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

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



La periodontitis y la diabetes mellitus son afecciones generalizadas entre la población mundial



Diabetes mellitus
afecta a unos 463 millones de adultos

Su prevalencia:
aumenta
constantemente



Periodontitis
afecta a más del 50% de la población en los países europeos

750

Su prevalencia:
750 millones de personas en el mundo con formas severas

Tomado de:



La periodontitis y la diabetes mellitus en España

Diabetes mellitus
afecta a unos 6 millones de personas

Su prevalencia:
aumenta
constantemente

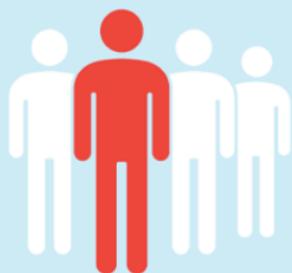


Periodontitis
afecta a más del 25% de los adultos jóvenes y al 35% de los mayores en España

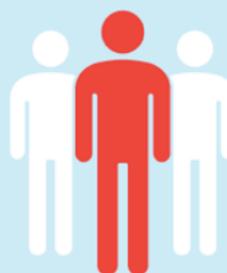
4

Su prevalencia:
Más de 4 millones de afectados en España, de los cuales, 2.5 millones con formas severas

6 MILLONES DE DIABÉTICOS EN ESPAÑA



1 DE CADA 4
diabético,
desconoce
que lo es



1 DE CADA 3
adultos es
prediabético

El **90%**
de los diabéticos también
tienen enfermedad
periodontal

Los diabéticos
con enfermedad
periodontal
controlan peor su
nivel de glucemia



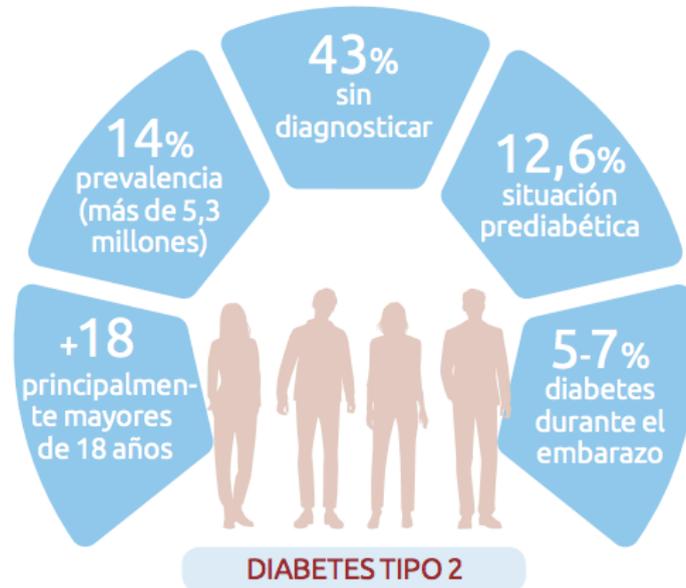
Tratar la enfermedad
periodontal reduce el coste
de las complicaciones
diabéticas en un

39%

El tratamiento
periodontal
mejora el
control de la
glucemia en
los diabéticos



La diabetes en España



10

Datos

La boca de los diabéticos en 10 datos

1

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

2

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

3

Los pacientes **con diabetes no controlada** tienen un aumento de inflamación periodontal, destrucción ósea y pérdida de dientes.

4

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

5

La presencia simultánea de periodontitis y diabetes eleva el **riesgo de complicaciones médicas severas** (afectación ocular o renal).

6

El **tratamiento periodontal en diabéticos** reduce significativamente los niveles de hemoglobina glicosilada y ayuda al control de la diabetes.

7

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

8

El tratamiento periodontal exitoso tiene efecto significativo en **la salud general del diabético**.

9

1 de cada 5 dientes perdidos guardan relación con la diabetes.

10

Tratar la enfermedad periodontal **reduce el coste** de las complicaciones diabéticas en un **39%**.



Salud Oral en el Diabético

Consejo General de Dentistas de España



Salud Oral y Diabetes

www.saludoralydiabetes.es

