



CAMPAÑA DE
SALUD ORAL
Y DIABETES

www.saludoralydiabetes.es

Salud Oral y Diabetes

Piensa en tu boca, cuida tu salud

Organiza



Colabora



Salud Oral y Diabetes: ¿Lo sabías?



PRESENTACIÓN

Con esta Guía dirigida a los pacientes diabéticos queremos, una vez más, insistir sobre la importancia que tiene la salud oral y su relación con una adecuada salud general.

La salud bucodental en los diabéticos puede verse comprometida por varias razones. En esta Guía le explicamos cuáles son las principales enfermedades orales relacionadas con la diabetes, cuáles son los riesgos más importantes y, sobre todo, le proporcionamos información útil para que pueda tomar las medidas adecuadas para mantener su boca sana.

Queremos agradecer la inestimable colaboración del Consejo General de Farmacéuticos de España y a la Federación de diabéticos españoles.

Desde el Consejo General de Dentistas de España y la Fundación Dental Española, reiteramos nuestro profundo compromiso con la salud oral de la población en general, y de los pacientes con patología sistémica muy en particular.

Confiamos en que esta Guía que se presenta pueda colaborar a mejorar la información sanitaria bucodental y a facilitar la adopción de hábitos saludables, para, entre todos, alcanzar una salud oral óptima.



Dr. Oscar Castro Reino
Presidente del Consejo General de
Dentistas de España y Fundación
Dental Española



DIABETES

ÍNDICE

¿CUÁL ES LA RELACIÓN ENTRE DIABETES Y SALUD ORAL?

9

¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES COMPLICACIONES ORALES?

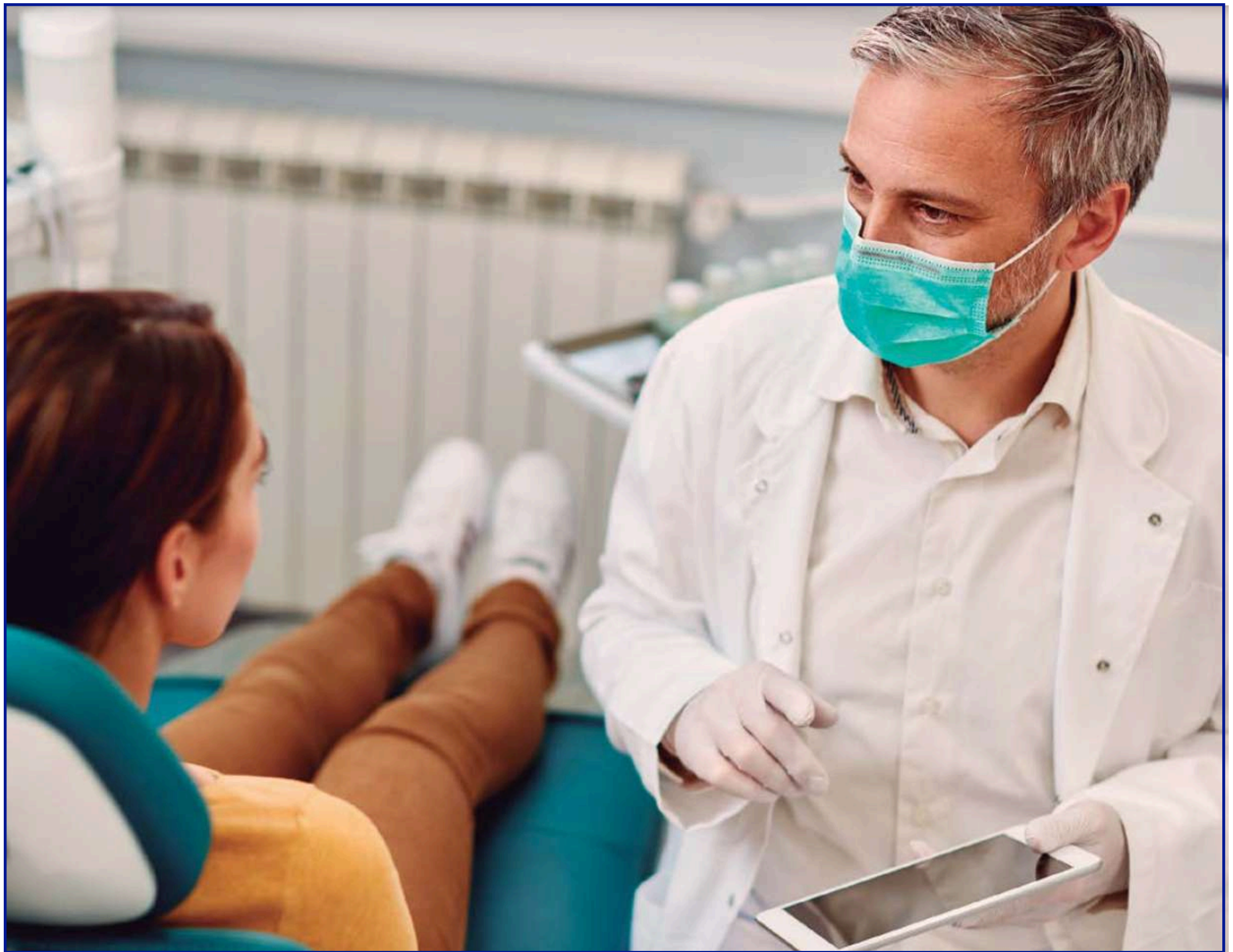
11

¿CÓMO PREVENIR LAS COMPLICACIONES?

15

ALGUNOS DATOS SOBRE DIABETES Y SALUD ORAL

19



1

¿ CUÁL ES LA RELACIÓN ENTRE DIABETES Y SALUD ORAL?

¿Cuál es la relación?

Las personas con diabetes son más propensas a tener problemas dentales y enfermedades de las encías. El control inadecuado de la hiperglucemia puede aumentar el riesgo de infección y afectar la capacidad de curación. Es hora de echar un vistazo a la relación entre la diabetes y la salud oral.

Si tiene diabetes, debe prestar especial atención a su salud bucodental y al cuidado de sus encías, así como a controlar sus niveles de azúcar en sangre. Visite a su dentista con regularidad para que le aconseje sobre cómo mantener saludables sus dientes y encías.

La diabetes es una enfermedad crónica, pero controlable, en la que los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre son más altos de lo normal. Los primeros signos y síntomas de diabetes pueden aparecer en la boca. Por lo tanto, controlar su salud bucal también puede permitir un diagnóstico y tratamiento precoces.

La diabetes y la salud bucal representan una combinación que puede derivar en complicaciones si no se toman las medidas oportunas. La diabetes reduce la resistencia del cuerpo a las infecciones y ralentiza el proceso de cicatrización. Si no se controla, puede dañar los leucocitos (glóbulos blancos), la principal defensa del cuerpo contra las infecciones. Esta es la razón por la que las infecciones bucales pueden volverse más graves en personas con diabetes no controlada.

La diabetes también puede disminuir el flujo salival y aumentar los niveles de glucosa en la saliva, lo que la convierte en el escenario ideal para infecciones fúngicas (hongos) como la candidiasis.



Una mala salud oral dificulta el control de los niveles de glucemia en el paciente diabético.

La diabetes y la salud bucal están estrechamente vinculadas, y ambas deben abordarse para mantener una boca y una vida sana.

2

¿ CUÁLES SON LAS
PRINCIPALES
COMPLICACIONES
ORALES?

Principales complicaciones orales

Diabetes y caries

Con el aumento de azúcar en sangre los diabéticos pueden tener una mayor concentración de azúcar en la saliva, así como una boca muy seca. Estas condiciones crean un ambiente ideal para el crecimiento de bacterias, donde, si la higiene bucal diaria es deficiente, es muy fácil que la placa bacteriana se acumule y se adhiera a las superficies de los dientes, lo que puede provocar caries. Se ha demostrado que los diabéticos presentan mayor riesgo de padecer caries en la raíz de los dientes.

La placa dental se puede eliminar con éxito cepillándose los dientes correctamente después de cada comida y utilizando accesorios complementarios como la seda dental o cepillos interdentes y enjuagues bucales (estos últimos, solo si los prescribe el dentista).

Diabetes y enfermedad periodontal

La enfermedad periodontal es una enfermedad infecciosa causada por bacterias en la boca. A medida que progresa la enfermedad, la integridad de los tejidos que sostienen los dientes se ve afectada. En una etapa avanzada, la enfermedad periodontal puede causar dolor y sangrado de las encías, dolor al masticar e incluso pérdida de dientes.

La periodontitis es más común y requiere más atención en personas con niveles de glucosa en sangre descontrolados. La razón es que, generalmente, tienen menos resistencia a las infecciones, así como menos capacidad de cicatrización.



Principales complicaciones orales

Diabetes y hongos orales

La candidiasis oral es una infección por hongos causada por un crecimiento excesivo del hongo *Candida albicans*. La "saliva dulce", la baja resistencia a las infecciones y la boca seca pueden ayudar a facilitar el desarrollo de la candidiasis oral.

Esta afección generalmente se presenta como manchas blancas en el interior de las mejillas o en la lengua y puede afectar a la parte superior de la boca, las encías, las amígdalas o la parte posterior de la garganta.

Una buena higiene bucal y unos niveles óptimos de glucosa en sangre son necesarios para el tratamiento exitoso de la candidiasis bucal. Su dentista puede recetarle medicamentos antimicóticos para tratar esta afección.

Diabetes y boca seca

Los motivos de la boca seca en la diabetes son variados. Principalmente, el hecho de que la enfermedad no esté debidamente controlada a través de un tratamiento, aumenta las probabilidades de padecer boca seca (xerostomía).

Uno de los motivos que explica este cuadro es que el diabético no controlado suele presentar una diuresis (secreción de orina) mayor de lo habitual, lo que puede originar una situación de deshidratación. Además, la falta de insulina provoca el mal funcionamiento de determinados órganos, entre ellos el de las glándulas salivares.



3

¿ CÓMO PREVENIR LAS
COMPLICACIONES
ORALES?

Prevención de las complicaciones orales

La prevención

Como se ha comentado, existe una estrecha relación entre la diabetes y las enfermedades orales. En el paciente diabético, sobre todo si su enfermedad no está bien controlada y sus niveles de glucemia se alejan frecuentemente de los valores considerados como adecuados, el riesgo de desarrollar determinadas patologías bucodentales aumenta considerablemente. Pero también se produce una relación en el sentido contrario: las patologías bucodentales, sobre todo la enfermedad periodontal, dificulta el control de la glucosa en sangre en los pacientes diabéticos. Por todo ello, es importante conocer qué se puede hacer para prevenir todas estas complicaciones y evitar así problemas mayores.

La triada de la prevención

Siga una estricta higiene bucal: Cepílese los dientes meticulosamente después de las comidas, por la mañana y por la noche, durante dos minutos con un cepillo adecuado. Use pasta de dientes fluorada y no olvide la higiene interdental diaria con seda dental o cepillo interdental.

Mantenga hábitos saludables: controle su equilibrio de azúcar en sangre, su peso, siga una dieta adecuada realice ejercicio físico, no fume y evite el alcohol. El tener su diabetes controlada es la mejor prevención de las enfermedades bucodentales.

Asegúrese de un seguimiento regular por parte de un dentista y una detección precoz: consulte a un dentista al menos dos veces al año, incluso en ausencia de síntomas, e infórmele de que tiene diabetes.





**Visite a su médico
regularmente**



**Visite a su dentista
periódicamente**



**Controle su
diabetes**



**Limpie sus dientes 2
veces al día sin olvidar
entre los dientes**



**Vigile su
peso**



**Coma sano y
no fume**

Tomado de:

PIDE CITA A TU DENTISTA CADA 6 MESES

Cuanto antes pidas cita a tu dentista, más fáciles serán los tratamientos y evitarás complicaciones

Informa a tu dentista de que eres diabético para que tome las precauciones necesarias antes de realizar los tratamientos dentales. También te aconsejará sobre lo que tienes que hacer para mantener una óptima salud oral

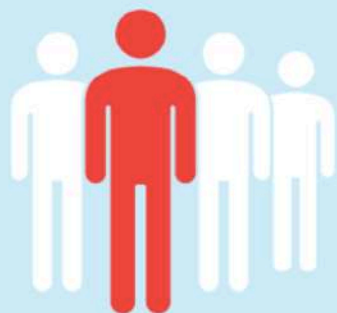


4

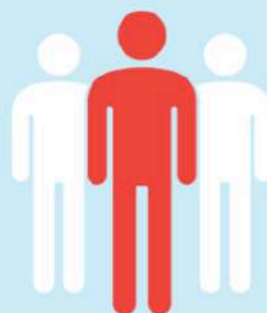
ALGUNOS DATOS SOBRE DIABETES Y SALUD ORAL

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



ENFERMEDAD
ENCÍAS

VS

DIABETES





¿CÓMO PUEDE AYUDARTE EL DENTISTA?



Mejorar la salud oral reduce las infecciones y la inflamación. La eliminación de las infecciones orales conduce a la mejora de la enfermedad.



Los estudios sugieren que cerca de la mitad de los problemas cardíacos y cerebrales pueden prevenirse mediante un adecuado tratamiento dental.

PREVENCIÓN: los hábitos

las claves para reducir el riesgo...

manejo del estrés

El estrés excesivo es perjudicial para su salud. La respuesta al estrés origina hormonas que incrementan el ritmo cardíaco, la presión arterial y la tensión muscular. Todo ello, puede derivar en complicaciones coronarias y derrame cerebral.

dieta y alimentación

Una dieta sana y equilibrada reduce su riesgo de muchas patologías crónicas, incluyendo la obesidad, la patología cardíaca, algunos cánceres y la diabetes.



ejercicio

El ejercicio físico es importante para todo el organismo. Mejora la salud cardiovascular, la presión arterial, disminuye las grasas en sangre y evita el sobrepeso.

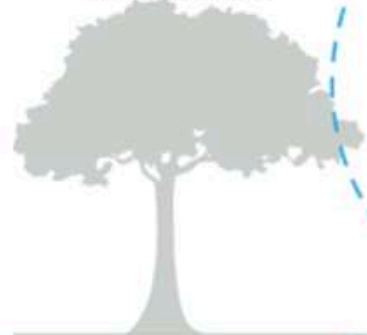
sueño saludable

El sueño adecuado es importante para la salud general. Una falta de sueño o una pauta inadecuada aumenta la actividad proinflamatoria y reduce la función inmunitaria, con consecuencias para la calidad de vida y la longevidad.

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 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 conducir a caries. Las llamadas bebidas sin azúcar pueden tener menos calorías pero continúan teniendo una gran cantidad de fósforo y otros elementos ácidos.



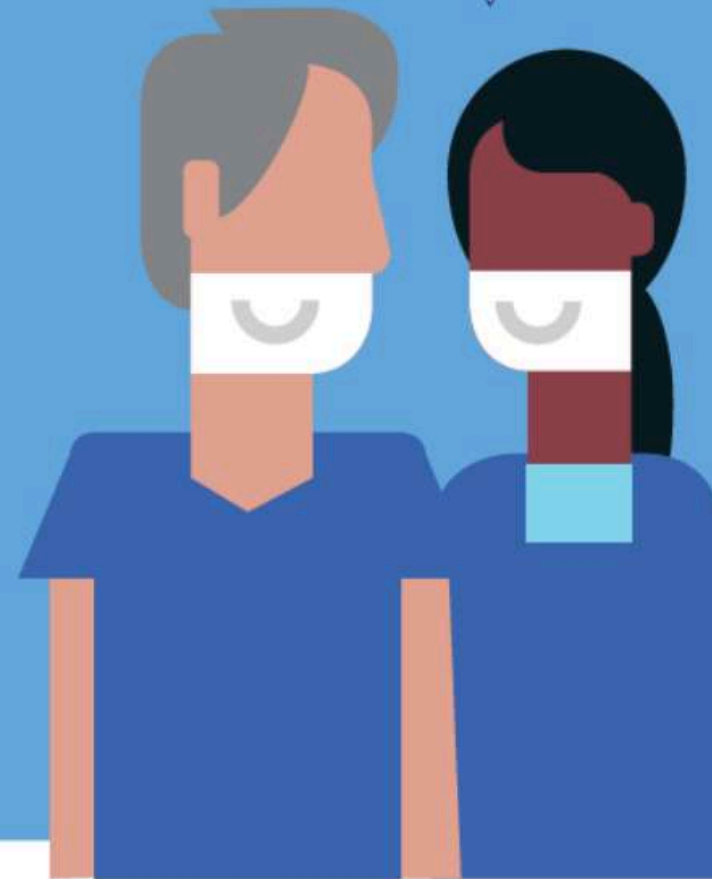
INFORMA A TU DENTISTA SI USAS PRÓTESIS REMOVIBLE



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

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:



SALUD BUCODENTAL Y DIABETES

“Desde hace meses he notado que mis encías se han retraído. ¿Es debido a mi diabetes?”

Jaime, 62 años.



EL DENTISTA RESPONDE

Sí. La diabetes es una de las causas de enfermedad periodontal, sobre todo cuando la glucemia no está controlada. Los estudios muestran que la diabetes es uno de los factores de riesgo de enfermedad periodontal, patología que va degradando los tejidos de sostén del diente.

Consulte cuanto antes a un dentista y explíquelo que es diabético, así como el tratamiento que tiene. Esta información es muy importante para un correcto diagnóstico y tratamiento.

“Soy diabética y tengo la boca seca y sensación de ardor en la lengua. ¿Qué puedo hacer?”

Ana, 69 años.



EL DENTISTA RESPONDE

Su diabetes puede originar una disminución de la producción de saliva, así como un aumento de glucosa en la saliva. Esta asociación favorece el desarrollo de hongos en la boca y la aparición de micosis bucales.

Consulte a su dentista cuanto antes. Mantenga una adecuada higiene bucodental.

Mis encías sangran. ¿es normal?

Carlos 51 años



EL DENTISTA RESPONDE

No. Las encías que sangran indican que están inflamadas y que sufren una agresión de las bacterias de la placa dental. Ahora más que nunca debe reforzar su higiene bucodental cepillándose correctamente y completar el cepillado usando un colutorio específico (consulte a su dentista).

Si tiene sarro, su dentista procederá a eliminarlo mediante una limpieza profesional. No deje que la gingivitis se instale porque puede acarrearle problemas no solo bucodentales, sino también desequilibrar su diabetes y provocar infecciones a distancia.

“Acaban de diagnosticarme que soy diabética. Para controlar mi salud oral, ¿basta con una visita anual a mi dentista?”

Maria, 45 años.



EL DENTISTA RESPONDE

No. Lo más habitual es que su dentista, al ser diabética, le recomiende una revisión cada 6 meses. Una caries o una gingivitis puede tener consecuencias más serias en su diabetes y en su salud general. Una caries no tratada es una puerta de entrada a las infecciones bacterianas. Las bacterias de la boca migran a través de la sangre y pueden colonizar varios órganos a distancia. Recuerde que el paciente diabético tiene peor respuesta a las infecciones y una cicatrización más lenta.

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 que no está bien 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 son 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 y Diabetes: ¿Lo sabías?

Tu salud oral, nuestro compromiso



CAMPAÑA DE
SALUD ORAL
Y DIABETES

www.saludoralydiabetes.es

