

¿Ahora qué? La diabetes y tu salud bucal

La diabetes incrementa el riesgo de problemas bucales, como caries y enfermedades en las encías, debido a que puede reducir el flujo sanguíneo hacia la boca. Es importante adoptar un régimen de cuidado dental específico para diabéticos, especialmente si tienes más de 50 años, ya que el riesgo puede aumentar.

Primero, los hechos: Una buena higiene bucal en casa combinada con visitas regulares al dentista son esenciales.

No olvides comunicarle a tu dentista sobre tu condición de diabetes y los medicamentos que consumes.

Síntomas para tener en cuenta

Condiciones de salud oral para monitorear

Prevención

Toma acción:

- **Presta atención a síntomas como encías sangrantes o dolorosas, infecciones frecuentes y mal aliento persistente.**
- **Es importante monitorear condiciones de salud oral como:**
 - o **Gingivitis** – Encías que sangran, se enrojecen o duelen. La diabetes no controlada puede hacer que las bacterias produzcan toxinas que inflaman las encías. El cepillado regular, el uso de hilo dental y el enjuague bucal pueden ayudar a prevenir esto.
 - o **Periodontitis** – Sin tratamiento, la gingivitis puede evolucionar a una enfermedad más grave de las encías que deteriora el hueso que sostiene los dientes. En el peor de los casos, puede provocar la pérdida de dientes. Aunque la enfermedad es irreversible, puedes prevenirla cepillándote los dientes y usando hilo dental con regularidad. En casos graves, debe consultarse a un periodoncista.
 - o **Boca seca** – La diabetes y la edad avanzada pueden disminuir la producción de saliva, lo que puede llevar a caries, llagas y úlceras.
 - o **Infección** – Las bacterias no son los únicos organismos a los que les gusta el azúcar. A los hongos también les gusta y por eso las personas diabéticas suelen padecer una infección por hongos llamada candidiasis bucal. Esta puede aparecer en forma de manchas blancas o rojas en la lengua y en el interior de las mejillas que puede convertirse en llagas.
 - o **Síndrome de boca ardiente** – Sensación de haberse quemado la boca o de entumecimiento que puede llevar a la pérdida del gusto.
 - o **Cicatrización lenta de heridas** – La diabetes no controlada puede enlentecer la cicatrización de heridas.

- **Prevenir problemas**

- o Mantén tu nivel de azúcar en sangre bajo control.
- o Cepilla tus dientes y usa hilo dental al menos dos veces al día, y enjuaga con un enjuague bucal antiséptico.
- o Espera unos 30 minutos después de comer antes de cepillarte para proteger el esmalte dental que podría haberse ablandado por alimentos ácidos.
- o Si usas dentaduras postizas, quítatelas y límpialas diariamente. No duermas con ellas.
- o Si fumas, intenta dejarlo.
- o Acude a revisiones dentales cada 6 meses, aunque tu dentista podría recomendarte hacerlo con más frecuencia.



¿Qué síntomas de una boca no saludable has notado?



¿Cuándo fue tu última cita con el dentista?



¿Cuándo tienes programada tu próxima cita dental?

iNO ESTÁS SOLO!



Para más información sobre cómo tratar la diabetes, visita:

DIABETSAHORAQUE.ORG