crossover

INFORMACIÓN SOBRE DIABETES: *SALUD ORAL (DENTAL Y BUCAL)*

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA SALUD ORAL CUANDO TENGO DIABETES?

Cuando tiene diabetes, los niveles altos de azúcar en sangre pueden afectar todo el cuerpo, incluidos los dientes y las encías. Ya sea que tenga diabetes tipo 1 o tipo 2, es importante controlar su nivel de azúcar en sangre. Cuanto mayor sea su nivel de azúcar en sangre, mayor será su riesgo de:

- **Caries**
- **Enfermedad de las encías** (gingivitis) temprana
- **Enfermedad de las encías** (periodontitis) avanzada
- **Aftas** (candidiasis)
- **Sequedad bucal** (xerostomía)

¿CÓMO PUEDO CONTROLAR MI SALUD ORAL?

- **Comprométase a controlar su diabetes**. Lleve un registro de sus niveles de azúcar en sangre y siga las instrucciones de su médico para mantenerlos dentro del rango objetivo. Cuanto mejor controle sus niveles de azúcar en sangre, menos probabilidades tendrá de desarrollar enfermedades de las encías y otros problemas dentales y bucales.
- **Use hilo dental por lo menos una vez al día**. Usar hilo dental ayuda a eliminar la placa entre los dientes y debajo de la línea de las encías. Si tiene problemas para pasar el hilo dental a través de los dientes, use el que contiene cera. Si le resulta difícil sostener el hilo dental, use un soporte para hilo dental o palillos interdentales desechables.
- **Programe visitas regulares al dentista**. Visite a su dentista al menos dos veces al año para limpiezas, radiografías y chequeos.
- **Cepille sus dientes al menos dos veces al día**. Cepíllelos por la mañana, por la noche e, idealmente, después de las comidas y bocadillos. Use un cepillo de dientes de cerdas suaves y pasta de dientes con flúor. Evite frotar con demasiada fuerza, ya que esto puede irritar las encías. Considere usar un cepillo de dientes eléctrico, especialmente si tiene artritis u otros problemas que le dificultan cepillarse bien. Obtenga un cepillo de dientes nuevo al menos cada tres meses.
- **Asegúrese de que su dentista sepa que tiene diabetes**. Cada vez que visite a su dentista, recuérdele que tiene diabetes. Asegúrese de que su dentista sepa cómo comunicarse con el médico que le ayuda a controlar su diabetes y qué medicamentos toma.
- **Esté atento a los primeros signos de enfermedad de las encías**. Informe a su dentista sobre cualquier signo de enfermedad de las encías, incluidos enrojecimiento, hinchazón y sangrado. Mencione cualquier otro signo o síntoma, como boca seca, dientes flojos o dolor en la boca.
- **No fume**. Fumar aumenta el riesgo de complicaciones graves de la diabetes, incluida la enfermedad de las encías y, en última instancia, la pérdida de los dientes. Si fuma, pregúntele a su médico acerca de las opciones para dejar de fumar.

© 2021 Crossover Medical Group