

## Problemas de la Diabetes: Mantenga Sanos los Dientes\*

### ¿En qué consisten los problemas de la diabetes?

Los problemas de la diabetes surgen cuando hay demasiada glucosa en la sangre por mucho tiempo. Los niveles altos de glucosa en la sangre, también llamado azúcar en la sangre, pueden dañar muchos órganos del cuerpo como el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos y los riñones. La enfermedad del corazón y de los vasos sanguíneos puede causar ataques al corazón o derrames cerebrales. Usted puede hacer mucho para prevenir o retrasar los problemas de la diabetes.

### ¿Cómo es que la diabetes puede dañar los dientes y las encías?



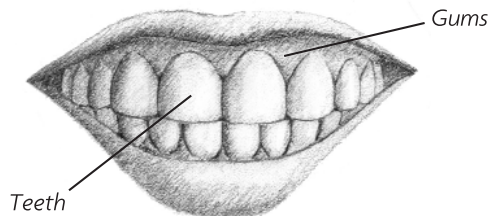
Todas las personas pueden tener problemas en los dientes y las encías. Sobre los dientes se acumula una película pegajosa llena de microbios que se llama placa. Los niveles altos de glucosa en la sangre contribuyen al crecimiento de estos microbios,

también llamadas bacterias. Como resultado de esto, las encías se pueden poner rojas, doloridas e hinchadas y sangrar cuando se cepilla los dientes.

Las personas con diabetes pueden tener problemas en los dientes y las encías con más frecuencia si sus niveles de glucosa en la sangre permanecen altos. Los niveles altos de glucosa en la sangre pueden hacer que los problemas de los dientes y las encías empeoren. Los dientes incluso pueden caerse.

Fumar aumenta la probabilidad de sufrir problemas graves en las encías, especialmente si padece diabetes y tiene 45 años de edad o más.

Los primeros signos de estos problemas son enrojecimiento, dolor y sangrado en las encías. Estos problemas pueden



provocar periodontitis. La periodontitis es una infección en las encías y en el hueso que sujeta a los dientes en su lugar. Si la infección empeora, las encías pueden separarse de los dientes, haciéndolos parecer más largos.

Si piensa que tiene problemas de los dientes o las encías, llame al dentista.

### ¿Cómo sabré si hay daño en mis dientes y encías?

Si tiene uno o más de los siguientes problemas, es posible que tenga daño en los dientes y las encías causado por la diabetes:

- encías rojas, doloridas e hinchadas



- sangrado en las encías
- encías que se separan de los dientes, haciéndolos parecer más largos
- dientes flojos o sensibles
- mal aliento
- mordida que se siente distinta
- dentaduras postizas que no le quedan bien

### ¿Cómo puedo cuidarme los dientes y las encías?

- Mantenga la glucosa en la sangre lo más cerca posible de lo normal.
- Use hilo dental por lo menos una vez al día. El uso de hilo dental ayuda a prevenir la acumulación de placa sobre los dientes. La placa puede endurecerse y crecer debajo de las encías y causar problemas. Use un movimiento de vaivén y pase suavemente el hilo dental entre los

HCD7105

- dientes, jalándola de abajo a arriba varias veces.
- Cepílese los dientes después de cada comida o merienda. Use un cepillo de cerdas suaves. Gire las cerdas para que toquen la zona donde empieza la encía y cepille suavemente. Use pequeños movimientos circulares. Cepille el frente, la parte de atrás y la parte de arriba de cada diente.
- Si tiene dentadura postiza, manténgala limpia.
- Si piensa que tiene problemas de los dientes o las encías, llame al dentista inmediatamente.
- Llame al dentista si sus encías están rojas o doloridas o



- si sangran; si las encías se están desprendiendo de los dientes; si le duele algún diente y podría estar infectado; o si siente dolor a causa de sus dentadura postiza.
- Acuda al dentista dos veces al año para que le haga una limpieza de los dientes y para que le revise las encías.
- Si el dentista le dice que hay algún problema, atienda inmediatamente.
- Asegúrese de informar al dentista que usted tiene diabetes.
- Si usted fuma, hable con el médico sobre lo que puede hacer para dejar de fumar.

## ¿Cómo puede el dentista ayudarme con el cuidado de mis dientes y encías?

El dentista le puede ayudar:

- revisándole y limpiándole los dientes dos veces al año
- explicándole la mejor manera de cepillarse los dientes y de usar hilo dental
- informándole si tiene problemas en los dientes o las encías y qué puede hacer al respecto
- asegurándose de que su dentadura postiza le quede bien

Planee de antemano. Es posible que tome un medicamento para la diabetes que puede hacer que su nivel de glucosa en la sangre baje demasiado, un problema que se llama hipoglucemia. Hable con el médico y el dentista antes de acudir a sus citas sobre qué debe hacer para controlar su nivel de glucosa en la sangre durante las citas. Es posible que sea necesario llevar consigo algún alimento y medicamento para la diabetes al consultorio del dentista.

Si la boca le causa dolor después del tratamiento dental, tal vez no pueda comer ni masticar por unas cuantas horas o días. Para saber cómo modificar su rutina diaria mientras la boca está sanando, pregunte al médico:

- cuáles son los alimentos y bebidas que usted debe tomar
- cómo debe cambiar sus medicamentos para la diabetes
- con qué frecuencia debe medirse el nivel de glucosa en la sangre