

La diabetes y la salud bucal

Los estudios indican que las personas con diabetes tienen un riesgo más alto de tener problemas de salud bucal.

Entre las medidas que puede tomar para evitar los problemas de salud bucal están:

- control de la glucosa en la sangre
- cepillarse los dientes y usar hilo dental debidamente para controlar la placa
- ir al dentista para hacerse chequeos regulares cada seis meses

¿Es más probable que tenga ciertos problemas?

Los problemas que puede tener incluyen:

- gingivitis (la etapa inicial de enfermedad de las encías)
- periodontitis (enfermedad grave de las encías)
- aftas (una infección causada por hongos que crecen en la boca)
- boca seca (causa dolor, úlceras, infecciones y caries)

Gingivitis

La gingivitis es la etapa inicial de la enfermedad de las encías, que causa irritación, hinchazón y sangrado de las encías. Puede llevar a un tipo más grave de enfermedad de las encías, llamado periodontitis. Cuando tiene las encías enfermas, las bacterias afectan las encías y el hueso alrededor de los dientes, y pueden llegar a destruirlos. Comienza con placa, una capa pegajosa de comida, saliva y gérmenes. Si no se elimina la placa o el sarro, cepillarse los dientes puede causar sangrado en las encías, incluso si lo hace delicadamente. Esto se llama gingivitis.

Periodontitis

Si tiene el nivel de glucosa demasiado alto, corre mayor peligro de tener una enfermedad grave de las encías. Esto se debe a que la glucosa alta contribuye a las infecciones bacterianas y dificulta combatir las bacterias en las encías.

Si no hace nada, la infección llega a destruir el hueso alrededor de los dientes y estos comienzan a moverse o soltarse. Cuando eso sucede, puede ser necesaria una operación para salvarle los dientes. Es posible que se le caigan o sea necesario extraerlos.

Como todas las infecciones, la enfermedad de las encías puede ser un factor que causa que se eleve el nivel de glucosa en la sangre y que sea más difícil controlar la diabetes.

continúa en la pág. 2



Para más información sobre la Asociación Americana de la Diabetes, visite professional.diabetes.org/PatientEd o llame al 1-800-DIABETES (342-2383).

Corresponding English Advisor *Diabetes and Oral Health*

Tal vez no le duela nada en la boca, pero esté atento a las siguientes señales de advertencia:

Sequedad de la boca

Es posible que note que tiene la boca seca todo el tiempo. Esto lo pueden causar los medicamentos que toma o si tiene alto el nivel de glucosa. La sequedad puede aumentar el riesgo de que tenga caries porque hay menos saliva para eliminar los gérmenes y ácidos que se crean. La sequedad de la boca también puede resultar en otros problemas, como infecciones de las glándulas salivales.

Si tiene la boca seca, trate de tomar más bebidas sin azúcar, mascar chicle sin azúcar o comer caramelos sin azúcar para hacer que siempre tenga saliva. Algunas personas usan sustitutos de saliva, a la venta en farmacias. El control del nivel de glucosa también puede ayudarlo a evitar o aliviar la sequedad de la boca que causa la diabetes.

Aftas

Otro problema bucal relacionado con la diabetes son las aftas. Se trata de una infección causada por un hongo presente en la boca. Para combatir las aftas, contrólese bien la glucosa y evite fumar. Si usa dentaduras postizas, sáqueselas y límpielas todos los días.

¿Cuáles son los indicios de problemas?

Tal vez no le duela nada en la boca, pero esté atento a las siguientes señales de advertencia:

- encías que sangran cuando se cepilla o se pasa el hilo dental. Este sangrado no es normal. Aunque sus encías no le duelan, hágase ver por su dentista.
- enrojecimiento inflamación o sensibilidad de las encías.
- separación de las encías de los dientes. Es posible que se vea parte de la raíz del diente o que los dientes parezcan más largos.
- pus entre los dientes y las encías (cuando presiona las encías).
- mal aliento.
- dientes sueltos o separados.
- cambios en la dentadura cuando muerde.
- cambios en cómo le quedan las prótesis parciales o los puentes.

¿Le debo decir al dentista que tengo diabetes?

Usted tiene necesidades especiales, y su dentista e higienista están preparados para atenderlas, con su ayuda. Mantenga a su dentista e higienista informados de cualquier cambio en su enfermedad o cualquier medicamento que esté tomando. Posponga todo procedimiento dental que no sea de emergencia si no tiene un buen control de su nivel de glucosa.

Para más información sobre la Asociación Americana de la Diabetes, visite professional.diabetes.org/PatientEd o llame al 1-800-DIABETES (342-2383).

Corresponding English Advisor *Diabetes and Oral Health*