

Diabetes y el cuidado de la boca

Las investigaciones sugieren que las personas con diabetes tienen mayor riesgo de sufrir problemas de cuidado de la boca.

Las medidas que puedes tomar para evitar problemas de cuidado de la boca incluyen:

- Alcanzar tus metas de glucosa en sangre (también llamada azúcar en sangre).
- Cepillarte los dientes y usar hilo dental de forma adecuada
- para controlar la placa: una película pegajosa de alimentos, saliva y gérmenes que se forma en los dientes y la prótesis dental.
- Visitar a tu dentista para revisiones regulares. Tu dentista te indicará con qué frecuencia necesitas estas revisiones.

¿Qué problemas tengo mayor riesgo de sufrir?

Los problemas que podrías presentar incluyen:

- Gingivitis (una etapa temprana de la enfermedad de las encías)
- Periodontitis (enfermedad grave de las encías)
- Candidiasis (una infección causada por un hongo que crece en la boca)
- Boca seca (causa dolor, úlceras, infecciones y caries)



Gingivitis

La gingivitis es una etapa temprana de la enfermedad de las encías que causa irritación, hinchazón y sangrado en las encías. Esto puede resultar en una forma más grave de enfermedad de las encías llamada periodontitis. Cuando tienes enfermedad en las encías, los gérmenes trabajan para destruir tus encías (gingiva) y el hueso alrededor de tus dientes.

Como toda infección, la enfermedad de las encías puede contribuir a elevar los niveles de glucosa en sangre y dificultar el manejo de la diabetes.

Todo comienza con la placa, y si no limpias la placa y el sarro, incluso un cepillado suave puede causar que tus encías sangren. Esto se llama gingivitis.

Las prótesis dentales también pueden acumular placa, lo que puede causar dolor y otros problemas en tus encías.

Periodontitis

Si tus niveles de glucosa en la sangre son demasiado altos, es más probable que desarrolles una enfermedad grave en las encías. Esto se debe a que tienes más probabilidades de contraer una infección bacteriana y más dificultad para combatir las bacterias en tus encías.

Si no se hace nada al respecto, la infección puede llegar a destruir el hueso alrededor de tus dientes y hacer que tus dientes se muevan o se aflojen. Cuando esto sucede, es posible que necesites cirugía para salvar tus dientes.

Como toda infección, la enfermedad de las encías puede contribuir a elevar los niveles de glucosa en la sangre, dificultar el manejo de la diabetes y complicar la capacidad de tu cuerpo para combatir la infección.

Continúa »

Boca seca

Es posible que notes que a veces tienes la boca seca. Esto puede deberse a los medicamentos que tomas o a niveles altos de glucosa en la sangre. Tener la boca seca puede aumentar el riesgo de caries, ya que hay menos saliva para eliminar los gérmenes y neutralizar los ácidos que producen. La boca seca también puede provocar otros problemas, como infecciones en las glándulas salivales.

Si tienes la boca seca, intenta beber más agua. Algunas personas utilizan sustitutos de saliva, disponibles en farmacias. Controlar tu diabetes también puede ayudarte a prevenir o aliviar la boca seca provocada por la diabetes.

Si tienes la boca seca, intenta beber más agua. Algunas personas utilizan sustitutos de saliva, disponibles en farmacias.

Candidiasis

Otro problema bucal asociado con la diabetes es la candidiasis. La candidiasis es una infección causada por un hongo que crece en tu boca. Para controlarla, sigue controlando tu diabetes y, si fumas, intenta dejarlo. Llame al 1-800-QUIT-Now (800-784-8669) para obtener información sobre cómo dejar de fumar. Si usas prótesis dental, retíralas y límpialas a diario.

¿Cuáles son las señales de advertencia de un problema?

Aunque no presentes dolor en la boca, ten en cuenta las siguientes señales de advertencia:

- Encías que sangran al cepillarte o usar hilo dental. Este sangrado no es normal. Incluso si no te duelen las encías, debes acudir a una revisión.
- Encías rojas, hinchadas o sensibles.
- Encías que se han separado 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.
- Mal aliento.
- Dientes flojos o que se alejan unos de otros.
- Cambios en la forma en que encajan los dientes al morder.
- Cambios en el ajuste de prótesis parciales o puentes.

¿Debo informarle a mi dentista sobre mi diabetes?

Tienes necesidades especiales y tu dentista e higienista están capacitados para ayudarte, con tu ayuda. Informa a tu dentista e higienista sobre cualquier cambio en tus dientes o encías y cualquier medicamento que estés tomando. Pospón cualquier procedimiento odontológico que no sea de emergencia si tienes dificultades para alcanzar tus niveles de glucosa en sangre.