

# Cuidado de la boca para diabéticos



La diabetes es una afección crónica que afecta a millones de personas en todo el mundo. Las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud bucal. Este folleto de información para el paciente tiene como objetivo proporcionar información importante sobre el cuidado de la boca diabética para ayudar a los pacientes a mantener una buena salud bucal.

### **El vínculo entre la diabetes y la salud bucal**

La diabetes puede aumentar el riesgo de desarrollar problemas dentales como enfermedad de las encías, caries, sequedad de boca e infecciones. Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden provocar una acumulación de placa, lo que puede causar inflamación de las encías y provocar enfermedad de las encías. La enfermedad de las encías puede causar dolor, hinchazón y sangrado de las encías y, finalmente, puede provocar la pérdida de dientes.



La diabetes también puede causar sequedad en la boca (xerostomía), una afección en la que la boca no produce suficiente saliva. La saliva ayuda a eliminar las partículas de comida y las bacterias de la boca, por lo que la falta de saliva puede aumentar el riesgo de caries y enfermedad de las encías. Las infecciones también pueden ocurrir con mayor frecuencia en personas con diabetes, incluidas infecciones fúngicas como la candidiasis y las infecciones bacterianas como los abscesos de las encías.



## **Consejos para el cuidado de la boca diabética**

Hay varios pasos que las personas con diabetes pueden tomar para mantener una buena salud bucal.

### **Controlar los niveles de azúcar en la sangre**

El paso más importante para mantener una buena salud bucal es controlar los niveles de azúcar en la sangre. Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden aumentar el riesgo de desarrollar problemas dentales, por lo que es importante controlar los niveles de azúcar en la sangre con regularidad y seguir una dieta saludable y un plan de ejercicios según lo prescrito por su médico.

### **Cepílese y use hilo dental con regularidad**

Cepillarse los dientes dos veces al día y usar hilo dental una vez al día puede ayudar a eliminar la placa y prevenir la enfermedad de las encías. Es importante usar un cepillo de dientes de cerdas suaves y pasta dental con flúor. El hilo dental ayuda a eliminar las partículas de comida y la placa entre los dientes y a lo largo de la línea de las encías.

## **Use un enjuague bucal antiséptico**

Un enjuague bucal antiséptico puede ayudar a matar las bacterias y refrescar el aliento. Es importante elegir un enjuague bucal que no contenga alcohol, ya que el alcohol puede causar sequedad en la boca e irritar las encías.

## **Visite a su dentista regularmente**

Los chequeos dentales regulares son importantes para mantener una buena salud bucal. Su dentista puede detectar signos tempranos de problemas dentales y brindar tratamiento antes de que se vuelvan más graves. Se recomienda que las personas con diabetes visiten al dentista al menos dos veces al año.

## **Informe a su dentista sobre su diabetes**

Es importante informar a su dentista sobre su diabetes y cualquier medicamento que esté tomando. Esta información puede ayudar a su dentista a brindar la atención y el tratamiento adecuados.

## **Conclusión**

Mantener una buena salud bucal es importante para todos, pero especialmente para las personas con diabetes. La diabetes puede aumentar el riesgo de desarrollar problemas dentales, como enfermedad de las encías, caries, sequedad de boca e infecciones. Controlar los niveles de azúcar en la sangre, cepillarse los dientes y usar hilo dental con regularidad, usar un enjuague bucal antiséptico, visitar a su dentista con regularidad e informar a su dentista sobre su diabetes son pasos importantes para mantener una buena salud bucal. Si tiene alguna inquietud sobre su salud bucal o necesita información adicional, hable con su dentista o proveedor de atención médica.