

con **VIVIR con DM**

Higiene bucodental en las personas con diabetes

Coordinador:

Dr. Antonio Pérez Pérez

Director de Unidad.
Servicio de Endocrinología
y Nutrición. Hospital de la
Santa Creu
i Sant Pau, Barcelona.
Profesor, Universitat
Autònoma de Barcelona.
CIBERDEM

Autora:

**Dra. Cristina Serrano
Sánchez-Rey**

Licenciada en Odontología
y magíster en Periodoncia.
Secretaria del Grupo de
Trabajo SED-SEPA Diabetes
y Enfermedad Periodontal



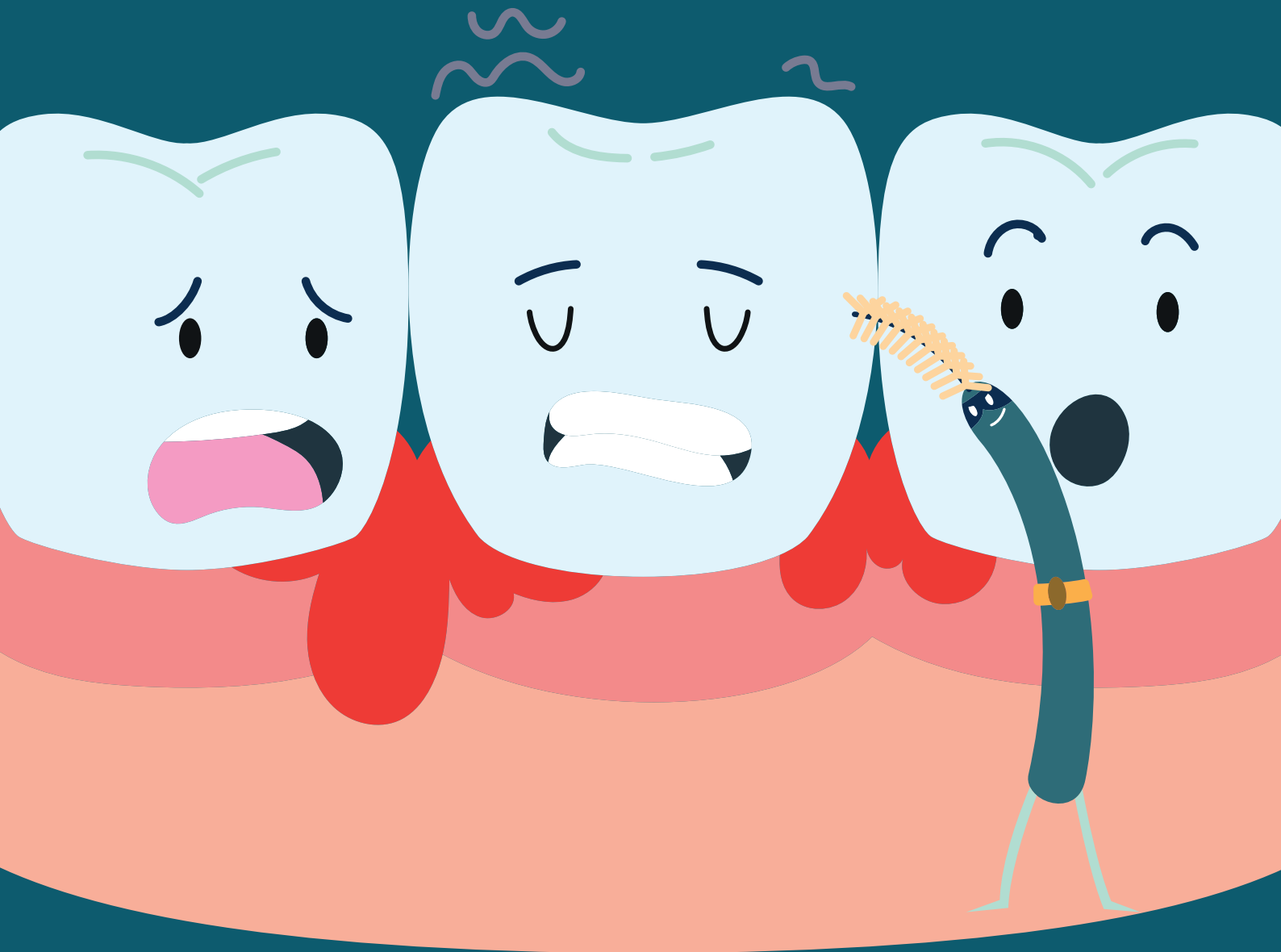
Con la colaboración de



Avalado por



SED | SOCIEDAD ESPAÑOLA DE DIABETES | FSED | FUNDACIÓN DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE DIABETES



Diabetes y enfermedades periodontales

Si tienes diabetes, sobre todo si no está bien controlada, tienes un **riesgo hasta 3 veces mayor** de sufrir enfermedades de las encías (**gingivitis y periodontitis**) debido a que se reduce tu capacidad para combatir las bacterias de la boca.

Las enfermedades periodontales se consideran la **sexta complicación** de la diabetes.

La gingivitis es la enfermedad más leve y se caracteriza por sangrado e inflamación de la encía. Si se trata, es reversible. Si no se trata, puede evolucionar a periodontitis, que se caracteriza por **destrucción progresiva** de la encía y el hueso que sujeta a los dientes, lo que puede finalizar en su pérdida.

¿Qué puedes hacer para mejorar la situación?

- ★ Cepíllate los dientes con cepillo manual o eléctrico después de cada comida o, **al menos, 2 veces al día, y, al menos, 2 minutos**. Utiliza pasta dental con flúor.
- ★ La utilización **diaria del hilo dental** (si tus espacios son pequeños) o **cepillos interdentales** (cuando son mayores) es **fundamental** para mantener tu encía sana.
- ★ Cambia el cepillo, al menos, cada 3 meses.
- ★ Cepilla también tu lengua, gran reservorio de bacterias.
- ★ **Observa los signos de alerta en tu boca:** sangrado al cepillado o espontáneo, mal sabor de boca, retracción de la encía, huecos entre los dientes, dientes “flojos”, pus en las encías, etc. En tal caso, visita a tu dentista y **recuérdale siempre que tienes diabetes**.
- ★ Si te acaban de diagnosticar diabetes, visita a tu dentista o periodoncista para que te realice una exploración de dientes y encías. **La prevención es la mejor arma**.
- ★ Si tu dentista te ha diagnosticado gingivitis o periodontitis, debes realizar el tratamiento adecuado, consistente en “limpieza” profesional y raspado de la placa y “sarro” dental adheridos a los dientes, tanto por encima como por debajo de la encía (bolsa periodontal).
- ★ Visita a tu dentista para el mantenimiento de tus encías, **al menos, cada 6 meses**.

- ★ Si fumas, **deja de fumar**, ya que el tabaco, además de influir negativamente en el control de tu diabetes, enmascara muchos síntomas de la periodontitis, reduce la respuesta al tratamiento y empeora la evolución de la enfermedad.



Recuerda que...

- ★ Las enfermedades periodontales también influyen negativamente en tu diabetes.
- ★ Si tienes periodontitis, tienes un riesgo aumentado de que se descontrole tu diabetes y de sufrir otras complicaciones asociadas.
- ★ **Un buen cepillado y, por tanto, una buena salud de tus encías contribuyen eficazmente a mantener tu diabetes bajo control.**