

## La diabetes: Consejos sobre la salud oral



Mejorando la salud oral de la nación

### La diabetes puede causar problemas graves en la boca. Sepa qué hacer para evitarlos.

Si usted tiene diabetes, asegúrese de cuidar su salud oral. Las personas con diabetes corren el riesgo de tener infecciones en la boca, en particular, la enfermedad de las encías (también llamada enfermedad periodontal). Esta enfermedad puede dañar las encías y los huesos de la mandíbula que sostienen a los dientes en su lugar, lo que también puede hacerle muy doloroso masticar. Algunas personas pierden los dientes debido a las infecciones graves en las encías. Además, la enfermedad de las encías también podría dificultarle el control de la glucosa (azúcar) en la sangre.

Otros problemas en la boca causados por la diabetes son una afección llamada "boca seca" (xerostomía) y una infección por hongos llamada candidiasis bucal. La boca seca ocurre cuando no hay suficiente saliva (el líquido que mantiene la boca húmeda). La diabetes también puede aumentar el nivel de glucosa en la saliva. La combinación de estos problemas podría resultar en aftas, unas pequeñas úlceras blanquecinas que aparecen en la boca y que son dolorosas.

Usted puede mantener las encías y los dientes sanos. A fin de controlar el nivel de glucosa en la sangre y prevenir la enfermedad de las encías, es importante que se cepille los dientes y use la seda dental todos los días. Además, debe visitar al dentista regularmente. Si usted no mantiene la diabetes bajo control, aumenta la posibilidad de que tenga problemas en la boca.

### Tome medidas para mantener la salud de su boca. Consulte al dentista si tiene algún problema dental.

Si tiene diabetes, tome las siguientes medidas:

- Controle su nivel de glucosa en la sangre.
- Cepílese los dientes y use seda dental todos los días.
- Vaya al dentista regularmente. No se olvide de decirle que usted tiene diabetes.
- Informe al dentista si su dentadura postiza (dientes falsos) no le resulta cómoda o si le duelen las encías.
- Si fuma, ¡deje de hacerlo! Fumar empeora la enfermedad de las encías. El médico o el dentista puede ayudarlo a dejar de fumar.

Tome unos minutos para inspeccionarse la boca regularmente y así identificar cualquier problema que pueda tener. Es posible que note que las encías le sangran al cepillarse los dientes o al pasarse la seda dental. También puede tener sequedad, dolor, manchas blanquecinas o un mal sabor en la boca. Cualquiera de estos malestares justifica una consulta con el dentista.

Recuerde, el control adecuado de la glucosa en la sangre le ayudará a prevenir problemas en la boca.

Para solicitar otras copias de esta publicación, diríjase al: National Institute of Dental and Craniofacial Research National Oral Health Information Clearinghouse 1 NOHIC Way Bethesda, MD 20892-3500 1-866-232-4528 <http://www.nidcr.nih.gov/espanol>

*Esta publicación se puede reproducir sin necesidad de pedir autorización.*

Departamento de Salud y Servicios Humanos  
Institutos Nacionales de la Salud