



Instituto Nacional  
de Investigación  
Dental y Craneofacial

# La diabetes: Consejos sobre la salud oral



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

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

Otros problemas que la diabetes puede causar son sequedad en la boca y una infección por hongos llamada muguet o candidiasis oral. La sequedad en la boca ocurre cuando no hay suficiente saliva (el líquido que mantiene la boca húmeda). La diabetes también puede aumentar la cantidad de glucosa en la saliva. La combinación de estos problemas podría llevar a que se desarrolle muguet, que se presenta como placas blanquecinas y dolorosas en la boca.

Si no mantiene su diabetes bajo control, será más propenso a tener problemas de la boca. Lo bueno es que usted puede mantener los dientes y las encías saludables. Para ayudar a prevenir problemas graves en la boca, controle la concentración de glucosa en la sangre, cepíllese los dientes dos veces al día, use seda dental de manera regular y vaya al dentista para sus chequeos de rutina.

## Tome medidas para mantener su salud oral. Consulte al dentista si nota algún problema.

Si tiene diabetes, tome las siguientes medidas:

- Controle la concentración de glucosa en la sangre.
- Cepíllese los dientes dos veces al día y use seda dental de manera regular.
- Vaya al dentista para sus chequeos de rutina. No se olvide de decirle que tiene diabetes y dele una lista de todos los medicamentos que toma.
- Informe al dentista si su dentadura postiza (dientes falsos) no le resulta cómoda o si le duelen las encías.
- Deje de fumar. Fumar empeora la enfermedad de las encías. El médico o el dentista puede ayudarle 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, placas blanquecinas o un mal sabor en la boca. Cualquiera de estos malestares justifica una consulta con el dentista.

Recuerde que el control adecuado de la glucosa en la sangre le puede ayudar a prevenir problemas en la boca.

National Institute of Dental  
and Craniofacial Research  
1-866-232-4528  
[www.nidcr.nih.gov/espanol](http://www.nidcr.nih.gov/espanol)

Esta publicación se puede  
reproducir sin necesidad  
de pedir autorización.

**DEPARTAMENTO DE SALUD Y  
SERVICIOS HUMANOS DE EE. UU.**

**Institutos Nacionales  
de la Salud**

agosto 2020