

*Hoja educativa para el paciente del Danbury Hospital*

**La diabetes y la salud dental**

**¿La diabetes afecta la salud dental?**

La diabetes aumenta el riesgo de problemas de salud dental, tales como la gingivitis y la periodontitis.

**¿Cómo sé si tengo problemas dentales?**

Los signos de problemas de salud dental que debe discutir con su dentista incluyen:

- Encías rojas, inflamadas, sensibles que sangran fácilmente. Esto puede indicar gingivitis.
- Encías que se encogen o se retraen de los dientes. Esto puede indicar periodontitis.
- Dificultad al masticar, dientes flojos, mal aliento o mal sabor en la boca.

Las infecciones dentales pueden complicar el control del azúcar en la sangre. Las infecciones tienden a elevar los niveles de azúcar en la sangre.

**¿Qué puedo hacer para mantener mis dientes y mis encías sanos?**

- Controle los niveles de azúcar en la sangre.
- Lávese los dientes por lo menos dos veces al día, especialmente antes de ir a dormir.
- Use un cepillo de dientes con cerdas suaves, pídale recomendaciones a su dentista o higienista dental.
- Luego de cepillarse, enjuague el cepillo de dientes y guárdelo parado, con las cerdas hacia arriba.
- Reemplace su cepillo de dientes por lo menos cada tres meses.
- Use hilo dental todos los días.
- Vaya al dentista para que le limpie y revise los dientes por lo menos dos veces al año.
- Si usa insulina, planifique su consulta dental de modo que no interfiera con las comidas o lo ponga en riesgo debido a un bajo nivel de azúcar en la sangre.
- Infórmele a su dentista que tiene diabetes.

Fuente:  
American Diabetes Association @ [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)