

DIABETES Y SALUD ORAL



LA DIABETES AFECTA SU SALUD

- Heridas que no cicatrizan
- Puede sufrir un derrame cerebral
- Enfermedad del corazón
- Pie diabético (entumecimiento en manos o pies)
 - Daño renal y diálisis
 - Hipertensión
- Visión borrosa o ceguera
- Depresión



CONSEJOS PARA SU CUIDADO

PREVENGA LA ENFERMEDAD DE LAS ENCÍAS: Mantén niveles de azúcar en tu sangre saludables, come una dieta balanceada, mantenga una excelente higiene oral en casa, visite al dentista regularmente y hazte limpiezas dentales más frecuentes (cada 3-4 meses)

ALIVIE LA BOCA SECA: Use un enjuague bucal con flúor y pregunte por aplicaciones tópicas de barniz de flúor a su dentista. Limite tomar café y alcohol, mastique chicle sin azúcar, y beba mucha agua. **Vea a su dentista o medico para determinar la causa.**

PREVENGA LA CANDIDIASIS: No duerma con sus dentaduras. Es muy importante mantener una buena higiene oral. Su dentista podría recetarle medicamentos antifúngicos.

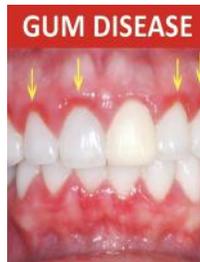
HAGA UN PLAN: Fije metas realistas a corto plazo para empezar con su dieta o consulte a un nutricionista acerca de un plan de alimentación. **Hable con su doctor y preguntele acerca de sus niveles de A1C.**

HÁBITOS SALUDABLES: Coma menos grasas y azúcares, y consuma más fibras, duerma de 7-8 horas diariamente, y manténgase activo.



MANIFESTACIONES ORALES

La diabetes puede afectar sus dientes, encías y la salud general de su boca.



ENFERMEDAD DE LAS ENCÍAS

La diabetes y la salud oral están directamente relacionadas como un círculo vicioso. Un nivel saludable de azúcar en tu sangre significa un menor riesgo de sufrir enfermedades de las encías, y una limpieza dental regular o más profunda puede ayudar a mejorar los niveles de azúcar en tu sangre.

BOCA SECA

La causa principal de tener la boca seca son los medicamentos y la deshidratación general. Sin la formación de saliva adecuada, las bacterias pueden causar caries, enfermedad de las encías o mal aliento. Tener la boca constantemente seca irrita los tejidos blandos orales, causando inflamación y dolor.



INFECCIONES POR HONGOS

Las infecciones orales por hongos (o candidiasis) en personas con diabetes se producen por tener la boca seca, por la glucosa alta en la saliva, y por un sistema inmune débil. La candidiasis puede causar una capa blanca cremosa o enrojecimiento en la boca, sensación de ardor y alteración del gusto.

HERIDAS QUE NO CICATRIZAN

La falta de control de azúcar en tu sangre puede producir que las heridas en tu boca no sanen apropiadamente. Si tienes una lesión oral que sientes que no se está curando, **deberías ver a tu dentista.**



¡Controle su diabetes a través del cuidado dental en casa, chequeos y limpiezas dentales regularmente!