





---


## ¿Cómo puedo mantener mis encías y dientes sanos?


 Mantenga su glucosa de sangre lo más cercana a lo normal que sea posible.


 Use hilo dental por lo menos una vez al día.


 Cepille sus dientes con pasta de fluoruro después de cada comida o bocado.

 Visite a su dentista y hágase una limpia cada 3 o 4 meses.

 Si usted fuma, hable con su dentista o doctor sobre como dejar de fumar.

 Tome agua durante el día si su boca se seca.

 Asegúrese que su dentista sepa que usted tiene diabetes.

 Si usted no tiene dientes o lleva una dentadura o parcial, reporte cambios en su tejido de la encía a su doctor o dentista.



---

Michigan Department  
of Community Health



Jennifer M. Granholm, Governor  
Janet Olszewski, Director



[www.DPACMi.org](http://www.DPACMi.org)

*Para más información sobre la diabetes comuníquese con el Michigan Department of Community Health-Diabetes and Kidney Disease Unit.*

[www.michigan.gov/diabetes](http://www.michigan.gov/diabetes)

517 335-8789

*Para más información sobre la diabetes y salud oral comuníquese con el Michigan Department of Community Health-Oral Health Program.*

[www.michigan.gov/oralhealth](http://www.michigan.gov/oralhealth)

517 335-8879



## La Diabetes y Salud Oral



Michigan Department of  
Community Health  
and  
Michigan Diabetes  
Partners in Action

---



## La Diabetes Afecta Su Salud Oral—Su Salud Oral Afecta Su Diabetes

La Asociación Norteamericana de la Diabetes define la diabetes como una enfermedad en la que el cuerpo no produce ni utiliza insulina apropiadamente. La insulina es necesaria para convertir alimentos en energía para poder tener la función fisiológica apropiada.

Personas con diabetes tienen más riesgo a infecciones de boca, especialmente enfermedades periodontales (goma). Las personas con diabetes son dos a tres veces más propensas a tener infecciones crónicas de goma y están en riesgo más grande de perder dientes.

Investigaciones sugieren que las infecciones periodontales en la boca hacen más difícil que personas con diabetes puedan controlar su glucosa de sangre (azúcar).

Ciertas medicinas usadas por personas con diabetes pueden secar la boca que como resultado aumenta el riesgo de decaimiento dental.

El fumar lo hace que sea más propenso a tener una enfermedad oral especialmente si tiene diabetes y es mayor de 45 años.

### ¿Qué es la enfermedad periodontal (goma)?

La enfermedad periodontal (la enfermedad de goma) es una infección del tejido de la encía, fibras de hueso y fijación de fibras alrededor de los dientes. Es causada por bacteria en la placa que constantemente se forma en los dientes. La placa es una capa sin color y pegajosa que se multiplica en la presencia de azúcar y alimentos feculentos.

1. Gingivitis
2. Sangrado
3. Pérdida de hueso
4. Dientes flojos



Las bacterias en la placa se pueden multiplicar y producir toxinas que irritan las encías y causan la infección. Las encías pueden ponerse rojas e hinchadas y sangrar fácilmente. Esto puede suceder sin dolor. Eventualmente, la infección destruye el hueso y tejidos secundarios alrededor de los dientes, que tiene como resultado la pérdida de diente.



**Enfermedad Periodontal (goma) Avanzada**



**Decaimiento Dental Adulto**

### Los Síntomas Orales de la Diabetes

- \* Encías rojas e hinchadas que sangran fácilmente.
- \* Encías que se jalen de los dientes.
- \* Abscesos (pus entre y alrededor de los dientes).
- \* Infecciones fúngicas (lugares cremosos o amarillos en las encías que pueden sangrar fácilmente)
- \* Mal aliento persistente; afrutado, olor de acetona
- \* Mal gusto
- \* Sensación de ardor en la lengua o boca
- \* Boca seca
- \* Recuperación lenta de la boca
- \* Aumento de decaimiento dental

