



## LA DIABETES Y USTED:

# ¡Tener unos dientes sanos es importante!

Cuando se tiene diabetes se deben cuidar bien los dientes. ¿Sabía que las personas con diabetes tienen más probabilidades de tener problemas con sus dientes y encías? La buena noticia es que usted puede hacer algo para mantener sus dientes sanos. Siga estos consejos para empezar a cuidarlos.

### Consejos para mantener sus dientes sanos

**1. Hágase un examen dental por lo menos una vez al año. Hágase el examen con más frecuencia si su dentista dice que lo necesita. Durante este examen su dentista o higienista dental hará lo siguiente:**

- Le explicará cómo la diabetes afecta sus dientes y encías.
- Revisará si tiene problemas como caries o enfermedad de las encías. (Vea la próxima página para conocer los signos de esta enfermedad).
- Tratará cualquier problema que usted tenga con sus dientes y encías.
- Le enseñará cómo reconocer los signos de la enfermedad de las encías en casa.
- Les brindará cuidados a sus dientes. Por ejemplo, le hará tratamiento de flúor para mantener su boca saludable.
- Le dirá cómo tratar ciertos problemas como tener sequedad en la boca (boca seca).

**2. Haga un plan de salud para sus dientes junto con su dentista.**

Pregúntele a su dentista:

- Sobre la mejor manera de cuidarse los dientes en casa.
- Cada cuánto tiempo debe ir a la visita dental.
- Qué hacer si empieza a tener problemas con sus dientes o encías.
- Pídale a su dentista que les envíe a sus médicos los resultados de sus exámenes luego de cada visita.



### ¿Cómo la diabetes puede dañar sus dientes?

- La diabetes se asocia a la enfermedad de las encías. Esta también se conoce como enfermedad periodontal.
- La enfermedad de las encías puede causar pérdida de dientes.
- Con el paso del tiempo, el tratamiento para la enfermedad de las encías en las personas con diabetes tipo 2 puede bajar los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre.
- El tratamiento para la enfermedad de las encías puede disminuir las probabilidades de tener otros problemas causados por la diabetes. Por ejemplo, enfermedades del corazón y los riñones.
- La enfermedad de las encías puede elevar el riesgo de tener diabetes tipo 2.





## LA DIABETES Y USTED: ¿Tener unos dientes sanos es importante!



### 3. Cuídese los dientes en casa:

- Cepille sus dientes con un cepillo de cerdas suaves. Cepílese al menos dos veces al día. Use pasta de dientes con flúor.
- Use seda dental una vez al día.
- Visite a su dentista si cree que tiene la enfermedad de las encías.
- Limite el consumo de alimentos y bebidas que tengan mucha azúcar.

### ¿Cuáles son los signos de la enfermedad de las encías?

- Encías rojas, inflamadas o que sangran.
- Encías que se separan de los dientes.
- Llagas en las encías.
- Dientes sueltos o flojos, o cambios en la mordida o posición de los dientes.
- Mal aliento.



### ¿Qué debe hacer para tener unos dientes sanos?

- Hágase un examen dental al menos una vez al año.
- Vaya a la próxima cita con su dentista.
- Revise si tiene las encías rojas o inflamadas. Observe si sangran al cepillarse.
- Revise si tiene dientes sueltos o flojos. Fíjese si hay algún cambio en la mordida o mal aliento.
- Pregúntele a su dentista si usted está cuidando bien sus dientes y encías en casa.
- Pídale a su dentista que les envíe a sus médicos los resultados de sus exámenes luego de cada visita.
- Mantenga la glucosa (azúcar) en la sangre en un nivel saludable.

### ¿Conozca los factores clave de la diabetes para mantener su diabetes bajo control!

Pídale a su equipo de atención médica que lo ayude a establecer y alcanzar metas para controlar sus factores clave de la diabetes. Estos son el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre, la presión arterial y el colesterol. Hable con su familia sobre su diabetes y dígalos cómo debe controlarla para que lo puedan ayudar.

- **Prueba A1c:** La meta para muchas personas es obtener un valor de menos de 7% en esta prueba de sangre. Aun así, su médico podría fijar una meta diferente para usted.
- **Presión arterial:** Tener la presión arterial alta causa enfermedades del corazón. Para la mayoría de las personas, la meta es tener menos de 140/90 mm de Hg. Aun así, su médico podría fijar una meta diferente para usted.
- **Colesterol:** El colesterol malo se conoce como lipoproteína de baja densidad o LBD. Este se acumula en los vasos sanguíneos y los tapa. El colesterol bueno se conoce como lipoproteína de alta densidad o LAD. Este ayuda a sacar el colesterol malo de los vasos sanguíneos. Pregunte en cuánto debería tener sus niveles de colesterol.
- **No fume:** Llame al 1-855-DÉJELO YA (1-855-335-3569). Pida apoyo para dejar de fumar.

### Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

Para más información, llame al 1-800-CDC-INFO (800-232-4636) o a la línea TTY 1-888-232-6348. También puede visitar [www.cdc.gov/info](http://www.cdc.gov/info).

Para ordenar recursos educativos sobre la diabetes, visite [www.cdc.gov/diabetes/ndep](http://www.cdc.gov/diabetes/ndep).



MLS-263907  
NDEP-132S  
Junio de 2016