

CUIDEMOS NUESTRA BOCA

Lograr dientes sanos y fuertes depende de vos. La prevención es el mejor comienzo y el más efectivo para mantener la salud bucal.

Los dientes se necesitan para comer, hablar, sonreír y relacionarse.

La diabetes puede dañar los dientes y las encías.

Los microbios se acumulan en la placa bacteriana y se pegan se los dientes.

Los niveles altos de glucosa ayudan a estas bacterias a crecer.

Las personas con diabetes pueden tener problemas en sus dientes y encías mas frecuentemente si su glucosa en sangre se mantiene alta, haciendo que sus encías se enfermen y empeoren sus dientes. Usted puede incluso perder sus dientes.

Fumar hace que este problema sea mas grave para UD. y sus encías.

Pautas de alarma

Enrojecimiento, dolor y sangrado de las encías es el primer signo de enfermedad de tu boca.

Las personas con diabetes se enferman más de las encías que las personas sin diabetes.

Por eso es importante que revise sus dietas encías en busca de signos de estos problemas.

Si UD. tiene uno o más de estos problemas es posible que tus dientes y encías estén dañados.

- Encías rojas, dolorosas e inflamadas.
- Sangrado de las encías.
- Encías que se separan de los dientes.
- Dientes flojos o sensibles.
- Mal aliento.
- Una mordida que se siente diferente.
- Dentaduras postizas que no están bien adaptadas.

Sonrisas saludables personas saludables

Para lograr mantener encías y dientes saludables es recomendable:

- Mantener la glucosa lo más cercana a la normalidad posible.
- Usar hilo dental por lo menos una vez al día.
- Cepillarse los dientes después de cada comida. Utilice un cepillo de dientes suave, y adecuado para cada paciente.
- Se recomienda cambiarlo cada 3 meses, ya que un cepillo de dientes en malas condiciones no limpia los dientes eficazmente.
- Visite a su dentista con regularidad.
- Aliméntese saludablemente.
- Evite fumar, recuerde que el cigarrillo es perjudicial para le salud, mancha el esmalte, causa mal aliento, aumenta el riesgo de

enfermedad periodontal y cancerigenas en la boca.

-Si UD. usa dentadura postiza, manténgalas limpias y llame a su dentista si le causan dolor o lastiman sus encías.

-Hágase una limpieza dental cada 6 meses.

-Asegúrese de su dentista sepa que UD. es diabético.

Su odontólogo lo puede ayudar en el cuidado de su boca

-Con la revisacion cada 6 meses.

-Enseñarle la mejor manera de cepillado dental y utilización del hilo dental.

-Realizando los tratamientos correspondientes.

-Revisando la correcta adaptación de sus dentaduras postizas.

