

DIABETES Y SALUD BUCAL

Según la Asociación Americana de Diabetes, estudios recientes indican que las personas con diabetes son más susceptibles a enfermedades avanzadas de las encías y estas pueden afectar de manera negativa al control de la glucosa en sangre y contribuir al avance de la diabetes.



¿CÓMO PREVENIR ESTA SITUACIÓN?



- Controle los niveles de glucosa en sangre.
- Cuide sus dientes y encías con una adecuada higiene dental
- Acuda al odontólogo con regularidad y advierta que Ud. tiene diabetes.
- Recuerde siempre posponer cualquier procedimiento dental que no sea de emergencia si su glucosa no está controlada.

TRES PASOS PARA COMBATIR LAS ENFERMEDADES DE LAS ENCÍAS

- Cepillarse
- Usar hilo dental
- Consultar al dentista con regularidad.



CEPILLADO



1.- El uso del hilo dental elimina la placa y los restos de comida entre los dientes y debajo de las encías.

2.- Rompa un trozo 45 a 60 cm de hilo y enróllese la mayor parte alrededor de un dedo.

3.- Enrolle los extremos del hilo en sus dedos índice y medio.

4.- Utilice un movimiento suave de sierra para meter el hilo dental entre los dientes. Nunca meta el hilo dental en las encías de manera abrupta.

HILO DENTAL

5.- Cuando el hilo alcance el inicio de las encías, dóblelo en forma de C contra un diente. Frote de arriba a abajo en los lados de cada diente para eliminar la placa.

1.- El cepillado debe durar por lo menos dos minutos.

4.- Cepílese de un lado a otro con pequeños movimientos. Use movimientos suaves, como frotando los dientes.

2.- Use un cepillo con cerdas suaves y puntas redondeadas.

5.- Cepille las superficies externas de los dientes. Haga lo mismo con la parte de atrás de los dientes y las superficies con que mastica.

3.- Incline el cepillo contra el área en que los dientes y las encías se juntan.

6.- Recuerde cepillarse también las encías.

7.- Compre un nuevo cepillo de dientes cuando las cerdas se gasten o doblen, aproximadamente cada tres a cuatro meses.



RECUERDE CÓMO CUIDARSE LA BOCA, LOS DIENTES Y LAS ENCÍAS

- Cepílese al menos dos veces al día con una crema dental con flúor como mínimo durante dos minutos, sobre todo a primera hora de la mañana y antes de irse a dormir.
- Para tener un aliento más fresco, no olvide cepillarse también la lengua
- Use hilo dental todos los días, normalmente a la hora de irse a la cama.
- Revise la boca diariamente, por si tiene sangramiento de encías, sequedad, dolor, placas blanquecinas o un mal sabor en la boca. Cualquiera de estos malestares requiere una consulta al odontólogo.
- Vaya al dentista cada 6 meses para que le examine la boca y le realice a una limpieza profesional