

# El vínculo: salud bucal y diabetes

Más de 29 millones de adultos y niños en los Estados Unidos tienen diabetes. De ese número, ocho millones no tienen conocimiento real de su afección. Y como si fuera poco, se calcula que 86 millones de personas tienen prediabetes, una afección que aumenta el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2 en el futuro.<sup>1</sup>

Entonces, ¿en qué se relacionan estas estadísticas y la diabetes con la salud bucal?

Las investigaciones han descubierto una fuerte conexión entre la enfermedad periodontal (de las encías) y la diabetes. Las personas con diabetes no solo son más propensas a contraer la enfermedad de las encías sino que también pueden encontrarse en una etapa más avanzada de la afección que las personas sin diabetes.<sup>2</sup> Es importante saber que todos son susceptibles, especialmente las mujeres embarazadas que tienen un riesgo elevado de contraer una enfermedad de las encías y diabetes gestacional debido a un cambio en los niveles hormonales.<sup>1,3</sup>

A diferencia de la enfermedad de las encías, la diabetes no siempre puede prevenirse. Por eso las visitas regulares al dentista son necesarias para ayudar a concientizar a las personas en riesgo de padecer diabetes sobre la importancia de mantener una buena salud bucal. El cuidado adecuado de la boca, incluido el tratamiento para la enfermedad de las encías, puede incluso ayudar a las personas con diabetes a lograr un mejor control del azúcar en sangre.

## ¿Sabía usted?

De los 25 millones de adultos con diabetes, 13 millones son hombres y 12.6 millones son mujeres.<sup>1</sup>



# Consejos útiles

**Los siguientes consejos pueden ayudar a las personas diabéticas a controlar mejor su salud bucal y general:**

- Programe limpiezas dentales con la frecuencia que recomiende su odontólogo para ayudar a eliminar la fuente de bacterias relacionada con la enfermedad periodontal.
- Informe a su dentista que usted tiene diabetes y recuérdale la condición de su afección en cada visita.
- Comparta la información de contacto de su médico y su dentista para que puedan hablar sobre el tratamiento adecuado en caso que surja un problema.
- Practique buenos hábitos de salud bucal, como cepillarse los dientes y usar hilo dental con regularidad, y utilizar un enjuague bucal todos los días.



**¡Visítenos en línea para obtener más información sobre la salud bucal y la salud en general!**

**1.** American Diabetes Association, "Diabetes Basics," web. **2.** Delta Dental Plans Association, "Research Review September 2009. Oral and General Health—Exploring the Connection. Associations Between Periodontal Disease and Diabetes Mellitus," web. **3.** American Pregnancy Association, "Pregnancy and Swollen Gums (Also Known as Pregnancy Gingivitis)," web.

**Una sonrisa saludable, una vida feliz**

Delta Dental of Arkansas, Indiana, Kentucky, Michigan,  
New Mexico, North Carolina, Ohio, y Tennessee.

