



FS FundeSalud
Fundación para la Formación e Investigación de los
Profesionales de la Salud de Extremadura

 **SES** Servicio
Extremeño
de Salud

JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Sanidad y Servicios Sociales



Cuida tu boca y
**controlarás
tu diabetes**

La diabetes y la periodontitis (enfermedad de las encías) están relacionadas

¿Qué tiene que ver la diabetes con la salud bucodental?



La diabetes mal controlada (hiperglucemia) favorece el crecimiento de bacterias y, por tanto, la enfermedad periodontal



La enfermedad periodontal aumenta la resistencia a la insulina, favoreciendo la hiperglucemia y agravando las complicaciones de la diabetes



Mantener un control adecuado de la diabetes cuidará tu boca. Cuidar tu boca te ayudará a controlar la diabetes



CONSEJOS:

- **Cepilla los dientes al menos dos veces** por día.
- Utiliza un **cepillo de cerdas suaves** y pasta dental con flúor. Si tienes artritis u otro problema que dificulte el cepillado, considera el uso de un cepillo eléctrico.
- **Renueva el cepillo o el cabezal**, si es eléctrico, como mínimo cada tres meses.
- **Evita cepillar con fuerza o demasiada energía**, ya que esto puede irritar las encías.
- **Usa hilo dental por lo menos una vez al día**. Ayuda a remover la placa y elimina restos de alimentos donde el cepillado no alcanza.
- **Revisa tu boca**. Informa a tu dentista si observa enrojecimiento, inflamación o sangrado en las encías, o boca seca, dientes flojos o dolor en la boca.



Acude a la Unidad de Salud Bucodental de tu centro de salud por lo menos una vez al año, es muy importante que adquieras buenos hábitos de higiene oral.