

Si padeces diabetes, cuida tus encías

¿Sabías que si tienes diabetes tienes mayor riesgo de sufrir enfermedades de las encías?



¿Qué es la periodontitis?

Infección 'profunda' de la encía y el resto de tejidos que sujetan el diente, pudiendo provocar la pérdida dental. Además, repercute en la salud general: aumenta el riesgo cardiovascular, la descompensación o aparición de la diabetes o el parto prematuro.




Las enfermedades periodontales se consideran la sexta complicación de la diabetes.

Asociación bidireccional

La diabetes aumenta hasta tres veces el riesgo de sufrir periodontitis; pero además, la periodontitis incrementa el riesgo de desarrollar diabetes y, en el paciente que ya la padece, dificulta el control glucémico e incrementa el riesgo de complicaciones asociadas (retinopatía, nefropatía, accidente cardiovascular, neuropatía, pie diabético, etc.)

Unas encías sanas favorecen el control de la glucemia

Las buenas noticias son que el tratamiento de la periodontitis es eficaz no solo en la detención de la progresión de la enfermedad, permitiendo conservar la dentición, sino que también permite mejorar el control de la glucemia en pacientes con diabetes y mal control metabólico.



RECUERDA: Si no se trata la periodontitis, las personas con diabetes pueden tener más riesgo de un mal control metabólico y de sufrir complicaciones asociadas (retinopatías, nefropatías, accidentes cardiovasculares, pie diabético, etc.).

¿Cuáles son las señales de alerta de las enfermedades de las encías?

Si tienes alguno de estos síntomas **visita a tu dentista e infórmale de que tienes diabetes.**



Sangrado de encías.



Color de encías más rojizo.



Aumento de los espacios entre dientes.



Mal sabor de boca.

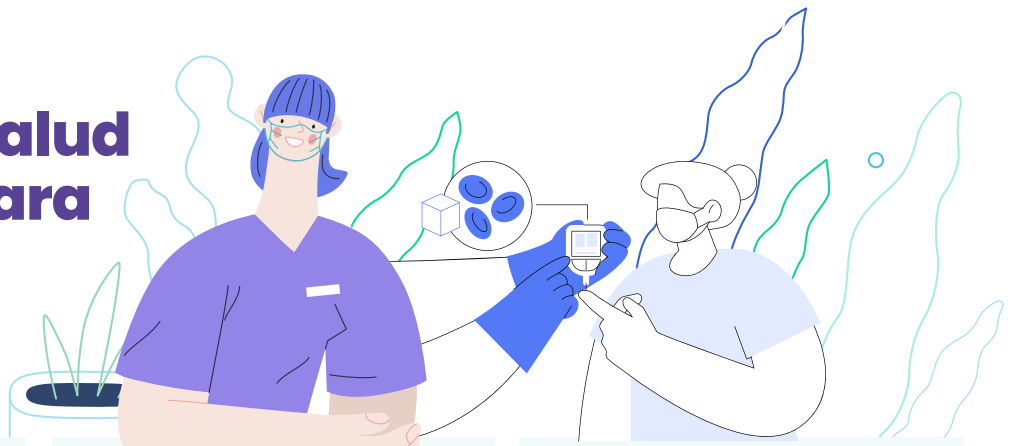


Retracción de las encías.



Sensación de dientes flojos o movilidad.

Consejos de salud bucodental para personas con diabetes



Hábitos de vida saludable

Integra en tu día a día hábitos saludables tanto de salud bucodental como del resto del cuerpo. **Una alimentación equilibrada y saludable, un correcto descanso y la práctica de ejercicio ayudan a mantener y fortalecer tu salud.**



No fumes

El tabaco triplica el riesgo de padecer la forma más severa de periodontitis, además de influir negativamente en el control de la diabetes. Al fumar, puedes estar enmascarando los signos de alerta de las enfermedades de las encías (ej. sangrado), y, si las padeces, empeorando la respuesta a su tratamiento.



Higiene bucodental diaria

Cepilla tus dientes y encías al menos **2 minutos y 2 veces al día**, con pasta dentífrica y utiliza seda o cepillos interdentales para limpiar los espacios entre los dientes. No olvides cepillar también tu lengua.



Prevención, el mejor tratamiento

Si quieres evitar problemas en las encías, ten una higiene bucal adecuada de manera diaria, cambia tu cepillo cada tres meses y **visita a tu dentista al menos 2 veces al año.**



Mayor atención odontológica

Las evaluaciones profesionales periódicas de la salud bucodental son necesarias como parte de los **cuidados de la diabetes**, dado que las enfermedades de las encías pueden progresar sin dolor y sin síntomas evidentes, especialmente en el caso de los fumadores, hasta que es demasiado tarde y los dientes han perdido mucho soporte.



Revisión de las encías

Es recomendable que tu dentista o periodoncista evalúe la salud de tus encías. Si están bien, debes revisarlas y realizar una limpieza profesional como mínimo una vez al año, como parte del tratamiento de tu diabetes.



Tratamiento de la periodontitis

Si tu dentista te ha diagnosticado periodontitis, ésta debe de ser tratada mediante el tratamiento periodontal que se indique a tal efecto, y que suele incluir la eliminación de las bacterias que están debajo de la encía (raspado y alisado radicular).



Mantenimiento y visita al dentista

Una vez realizado el tratamiento periodontal adecuado, y para evitar que la enfermedad progrese, es necesario **mantener la higiene oral adecuada** en casa y visitas periódicas de revisión y mantenimiento de las encías en la clínica dental, al menos 2 veces al año.



Niños y adolescentes con diabetes

Tienen una mayor predisposición a la inflamación de las encías. **Se recomiendan revisiones dentales anuales desde los 6-7 años.**

"Este material es educativo y tiene como objetivo ayudar al paciente con su enfermedad, en ningún caso sustituye el consejo de un profesional sanitario"

Material elaborado por la Sociedad Española de Periodoncia y Osteointegración.

MAT-ES-2302732 V1 Noviembre 2023

Patrocinado por

sanofi Sepa.

Referencias

Montero, E., Lopez, M., Vidal, H., Martinez, M., Virto, L., Marrero, J., . . . Sanz, M. (2020). Impact of periodontal therapy on systemic markers of inflammation in patients with metabolic syndrome: A randomized clinical trial. *Diabetes Obes Metab.* doi:10.1111/dom.14131

Montero, E., Matesanz, P., Nobili, A., Luis Herrera-Pombo, J., Sanz, M., Guerrero, A., . . . Clinics, S. R. N. o. D. (2020). Screening of undiagnosed hyperglycaemia in the dental setting: The DiabetRisk study. A field trial. *J Clin Periodontol.* doi:10.1111/jcpe.13408

Montero, E., Molina, A., Carasol, M., Fernandez-Meseguer, A., Calvo-Bonacho, E., Teresa Garcia-Margallo, M., . . . Herrera, D. (2021). The association between metabolic syndrome and periodontitis in Spain: Results from the WORALTH (Workers' ORAL health) Study. *J Clin Periodontol*, 48(1), 37-49. doi:10.1111/jcpe.13391

Sanz, M., Ceriello, A., Buysschaert, M., Chapple, I., Demmer, R. T., Graziani, F., . . . Vegh, D. (2018). Scientific evidence on the links between periodontal diseases and diabetes: Consensus report and guidelines of the joint workshop on periodontal diseases and diabetes by the International Diabetes Federation and the European Federation of Periodontology. *J Clin Periodontol*, 45(2), 138-149. doi:10.1111/jcpe.12808

Tonetti, M. S., Van Dyke, T. E., & Working group I of the joint, E. F. P. A. A. P. w. (2013). Periodontitis and atherosclerotic cardiovascular disease: consensus report of the Joint EFP/AAP Workshop on Periodontitis and Systemic Diseases. *J Clin Periodontol*, 40 Suppl 14, S24-29. doi:10.1111/jcpe.12089