

¿Existe una relación entre la enfermedad gingival y la diabetes?

Hay un aumento en la frecuencia de la enfermedad gingival entre aquellos pacientes que padecen de diabetes, añadiendo la enfermedad gingival severa a la lista de otras complicaciones asociadas con la diabetes, como la enfermedad cardíaca, el derrame cerebral y la enfermedad renal.

¿Es una asociación bidireccional?

La investigación emergente también sugiere que la **relación entre la enfermedad gingival severa y la diabetes es de dos vías**. Las personas que padecen de diabetes no solo son más susceptibles a padecer de una enfermedad gingival severa, sino que también la enfermedad gingival severa puede tener el potencial de afectar el control de la glucosa en la sangre y contribuir a la progresión de la diabetes.

Las investigaciones sugieren que las personas que padecen de diabetes se encuentran en mayor riesgo de padecer problemas de salud oral, como la gingivitis (etapa temprana de la enfermedad gingival) y la periodontitis (enfermedad gingival severa). Las personas que padecen de diabetes se encuentran en mayor riesgo de padecer de enfermedad gingival severa ya que, generalmente, son más susceptibles a la infección bacteriana y tienen una capacidad reducida de combatir las bacterias que invaden sus encías.

Entonces, ¿qué debo hacer?

El Informe del Médico General sobre Salud Oral establece que la buena salud oral es una parte integral de la salud total. Por lo tanto, asegúrese de cepillarse los dientes y de utilizar el hilo dental correctamente y de visitar a su dentista para chequeos regulares.

Si padezco de diabetes, ¿estoy en riesgo de padecer de problemas dentales?

Si sus niveles de glucosa en la sangre se encuentran mal controlados, usted está más propenso a desarrollar una enfermedad gingival severa y a perder más dientes que los no diabéticos. Como todas las infecciones, la enfermedad gingival severa puede ser un factor en el aumento de los niveles de azúcar y puede dificultar más el control de la diabetes.

Otros problemas orales asociados con la diabetes incluyen: aftas, una infección causada por un hongo que crece en la boca, y la boca seca, lo que puede causar dolor, úlceras, infecciones y caries.

¿Cómo puedo ayudar a prevenir los problemas dentales asociados con la diabetes?

Lo primero es controlar el nivel de glucosa en la sangre. Luego, cuidar bien de sus dientes y sus encías, junto con visitas regulares al dentista cada seis meses. Para controlar el afta -una infección micótica-, mantenga un buen control diabético, evite fumar y, si utiliza dentaduras postizas, quíteselas y límpielas diariamente. El buen control de la glucosa también puede ayudar a prevenir y aliviar la resequedad de la boca causada por la diabetes.

¿Qué puedo esperar en mi chequeo dental? ¿Debo informar a mi dentista acerca de mi diabetes?

Las personas con diabetes tienen necesidades especiales y su dentista e higienista están equipados para satisfacerlas. Mantenga a su dentista e higienista informados acerca de cualquier cambio en su enfermedad y de cualquier medicamento que pueda estar tomando. Posponga cualquier procedimiento dental que no sea emergencia si su nivel de azúcar en la sangre no se encuentra bien controlado.

¿Por qué es importante lo que como?

Lo que usted come se relaciona estrechamente con la cantidad de azúcar presente en la sangre. La elección de opciones adecuadas de alimentos lo ayudará a controlar el nivel de azúcar en la sangre.

¿Debo seguir una dieta especial?

No hay una «dieta para la diabetes» específica. Es probable que su médico le sugiera que consulte a un dietista registrado para elaborar un plan de comidas. Un plan de comidas es una guía que le indica qué tipos de alimentos consumir en las comidas y como refrigerios. El plan también le indica qué cantidad de alimentos consumir. Para la mayoría de las personas que tienen diabetes (y también para aquellas que no), una dieta saludable está constituida por un 40% a un 60% de calorías de carbohidratos, un 20% de proteínas y un 30% o menos de grasa. Debe ser baja en colesterol, baja en sal y baja en azúcar agregada.

¿Puedo comer azúcar?

Sí. En los últimos años, los médicos han aprendido que comer un poco de azúcar, por lo general, no provoca problemas en la mayoría de las personas que tienen diabetes, siempre y cuando sea en el marco de una dieta equilibrada. Simplemente tenga cuidado con la cantidad de azúcar que come y trate de no agregar azúcar a los alimentos.

¿Qué tipos de alimentos puedo comer?

En general, en cada comida, usted podría tener 2 a 5 opciones (o hasta 60 gramos) de carbohidratos, 1 opción de proteínas y una determinada cantidad de grasa. Hable con su médico o un dietista para obtener asesoramiento específico.