



Algunos consejos de salud bucal

Las variaciones en el nivel de glucosa hacen que las personas con diabetes tengan más posibilidades de sufrir problemas bucales, como enfermedades periodontales y caries. Estas enfermedades, a su vez, dificultan el tratamiento de la diabetes, lo que genera un círculo vicioso. Para evitarlo, una pronta actuación es fundamental.

En primer lugar, lo que el especialista hace es reducir la inflamación de las encías y atacar las infecciones que se presentan con regularidad, ya que de otro modo es imposible atender al paciente. Una vez

que la inflamación ha cedido, el odontólogo ya puede iniciar un tratamiento más intenso sobre las partes afectadas.

Uno de los grandes problemas a los que se enfrentan los pacientes con diabetes es la resequeidad debida a la poca secreción de saliva, que lleva al debilitamiento del esmalte y a la susceptibilidad de los dientes, además del mal aliento y la halitosis.

6 consejos prácticos

1. Acude con frecuencia al odontólogo para controlar la aparición de caries e infecciones, como la candidiasis.

2. Sométete a continuas revisiones y a tratamientos periodontales con la finalidad de conseguir un adecuado estado del hueso y la encía que sirven de sostén al diente.

3. Si tratas adecuadamente las infecciones bucales, llevarás un mejor control de tus niveles de azúcar.

4. Cepíllate con una crema dental que tenga flúor. Hazlo con frecuencia y con un cepillo suave. Si puedes escoger enjuague con flúor, mucho mejor.

5. Si fumas, deja de hacerlo.

6. Ingiere mucho líquido y yogures para evitar la resequeidad. ●