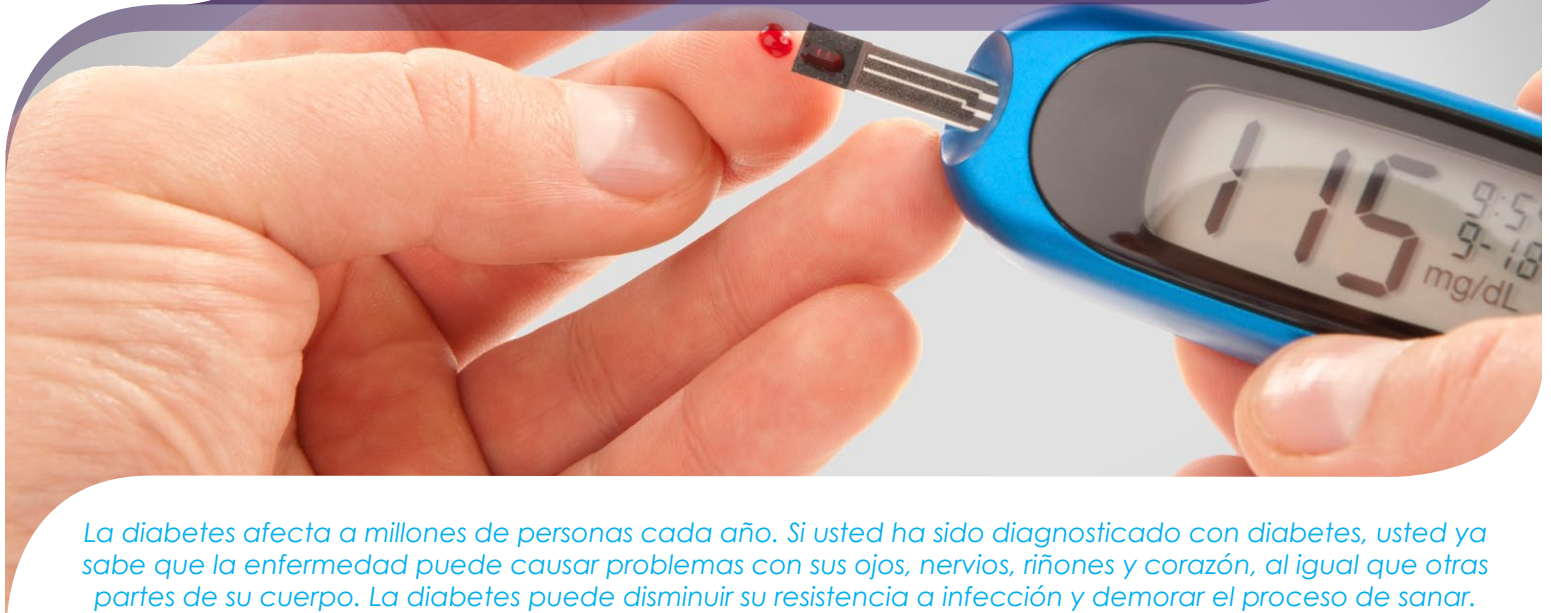




¡En LIBERTY nos preocupamos por más que sólo dientes!

# AdultCare

boletín de información: Diabetes y su Salud Oral



La diabetes afecta a millones de personas cada año. Si usted ha sido diagnosticado con diabetes, usted ya sabe que la enfermedad puede causar problemas con sus ojos, nervios, riñones y corazón, al igual que otras partes de su cuerpo. La diabetes puede disminuir su resistencia a infección y demorar el proceso de sanar.

## Problemas de Salud Oral

Los **Problemas de Salud Oral** más comunes asociados con la diabetes son:

- Caries
- Enfermedad periodontal (encías)
- Disfunción de las glándulas salivarias
- Infecciones de hongo
- Lichen planus y reacciones liquenoid (enfermedad inflamatoria de la piel)
- Infección y demora en sanar
- Problemas con el tacto del gusto

**Enfermedad Periodontal** a menudo se relaciona con el control de la diabetes. Por ejemplo, los pacientes con niveles de azúcar en la sangre sin control parecen desarrollar enfermedad periodontal con más frecuencia y severidad, y pierden más dientes que las personas que tienen buen control de su diabetes. **Consulte con su dentista de inmediato si nota algunos de los siguientes síntomas:**

- Encías que sangran fácilmente
- Encías rojas, inflamadas o sensibles
- Encías que se han separado de los dientes
- Pus entre los dientes y encías al presionar las encías
- Mal aliento persistente o un mal sabor en la boca
- Dientes permanentes flojos o que se están separando
- Cualquier cambio en la manera que sus dientes se sienten cuando muerde
- Cualquier cambio en la manera en que le quedan las dentaduras parciales

## Lo que puedes hacer:

### 1 Controle su dieta

Siga los consejos de dieta y ejercicio de su médico. Coma 5 comidas pequeñas al día y siga el mismo horario de sus comidas para evitar niveles elevados de insulina. La mayor parte de su dieta debe ser baja GI (glucemia) hidratos de carbono.

- Para consejos sobre alimentos, consulte nuestra hoja de ayuda de LIBERTY AdultCare: consejos de nutrición saludable

### 2 Manténgase activo todos los días

Manténgase activo todos los días. Camine por sus alrededor dos veces al día o haga ejercicio en una bicicleta estacionaria durante 10 minutos por la mañana y en la tarde. El ejercicio promueve la circulación sanguínea.

### 3 ¿Quiere saber más?

Si desea obtener más información sobre higiene y salud oral: Vaya a la página web [www.ada.org](http://www.ada.org) (American Dental Association)

© 2015 LIBERTY Dental Plan Diabetes-and-Oral-Health RN 06 2015

Making members shine, one smile at a time™

[www.libertydentalplan.com](http://www.libertydentalplan.com)