



# Adult Care

¡En LIBERTY nos preocupamos por más que sólo dientes!

## Prevención de diabetes y salud bucal

### La diabetes afecta a más de 30 millones de estadounidenses al año. Es la 7.a causa de muerte

Si se le ha diagnosticado diabetes, posiblemente sepa que esta enfermedad puede causar problemas en muchas partes diferentes de su cuerpo. La diabetes puede disminuir su resistencia a la infección y puede demorar el proceso de curación.

### Estos son los problemas de salud oral más comunes vinculados a la diabetes:

- Caries
- Enfermedad de las encías
- Problemas en las glándulas salivares
- Infecciones causadas por hongos
- Enfermedad oral e inflamatoria del tejido
- Retraso en la curación por infecciones
- Gusto alterado

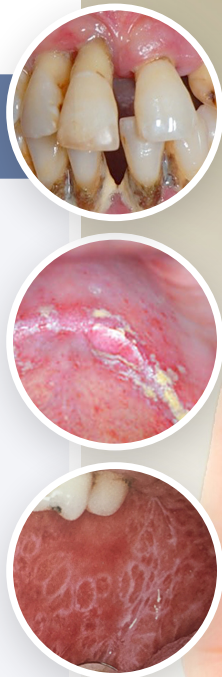
**La enfermedad de las encías generalmente está vinculada con el control de la diabetes.** Por ejemplo, los pacientes con un mal control del azúcar en la sangre podrían desarrollar una enfermedad en las encías con más frecuencia y de forma más grave. Se les caen más dientes que a las personas que tienen un buen control de la diabetes.

**hecho:**  
La diabetes es la 7.a causa de muerte



### 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



Un plan de dieta saludable que evite los alimentos y bebidas procesados a base de fructosa puede reducir drásticamente los efectos de la diabetes



## hecho:

Practicar una higiene de salud oral adecuadas y una dieta lo protege de los efectos de la diabetes

### La prevención disminuye los riesgos por la diabetes

Si no ha recibido regularmente atención de un dentista, es esencial que lo haga. Su dentista puede ayudar a informarle cómo la diabetes afecta su salud bucal. Realizar diariamente una higiene bucal adecuada y seguir un plan nutricional conservarán su salud.

### Seguir un plan de salud oral adecuado

Visite a su dentista para limpiezas. Ver a su dentista regularmente le permite a su dentista verificar y eliminar cualquier infección bacteriana o hinchazón antes de que conduzcan a problemas de salud más serios.

### Lo que puede hacer:

#### 1 Controlar su dieta

Siga las recomendaciones de ejercicios y dieta de su médico. Considere comer 5 veces al día en porciones más pequeñas y mantenga el mismo horario de comidas para evitar picos de insulina.

**Evite consumir bebidas/alimentos procesados con azúcares derivados de fructosa.**

#### 2 Higiene bucal diaria

Cepílese los dientes por 2 minutos 2 veces al día. Después de las comidas, enjuáguese la boca con agua para evitar que se forme placa en los dientes y encías.

