

# LA DIABETES, ¿puede poner en peligro tu sonrisa?

Mantener una boca sana es vital para tener un mejor control de la glucosa. Descubre cuáles son los síntomas de posibles problemas y cómo prevenirlos. ¡No pongas en juego tu sonrisa!



FLORA LÓPEZ SIMARRO. MÉDICO DE FAMILIA. ABS MARTORELL (BARCELONA)

**E**xiste una relación bidireccional entre la hiperglucemia y las enfermedades de la boca. De hecho, según estudios de la Sociedad Española de Periodoncia, las personas con diabetes tienen hasta tres veces más riesgo de padecer una periodontitis avanzada, y las periodontitis avanzadas aumentan hasta 6 veces el riesgo de tener una diabetes mal controlada. Y es que las personas con diabetes no solo son más susceptibles de tener enfermedades avanzadas en las encías, sino que estas pueden afectar el control de la glucosa en la sangre y contribuir al avance de la diabetes. Asimismo, se ha visto que estas personas tienen un mayor riesgo presentar periodontitis por ser más susceptibles a presentar infecciones bacterianas y tienen menor capacidad de combatir las bacterias que invaden las encías. Las enfermedades de la boca relacionadas con la diabetes son: enfermedades bucodentales y de las encías.

## ENFERMEDADES BUCODENTALES:

➤ **Caries dental.** Las personas con diabetes tienen mayor riesgo de infecciones en la boca, que junto con el aumento de glucosa y la sequedad de boca hacen que aumente el riesgo de



presentar caries con destrucción de la estructura dura del diente.

➤ **Boca seca o Xerostomía.** Se desarrolla cuando hay una baja producción de saliva y empeora cuando se lleva dentadura postiza. Esta situación también se ve agravada por el uso de algunos medicamentos. Implica una reducción de la capacidad antibacteriana de la saliva. El tratamiento es paliativo, utilizando sustitutos de la saliva.

➤ **Infecciones por hongos o candidiasis.** Es mucho más frecuente en personas con diabetes debido a la boca seca y a las alteraciones de las defensas del sistema inmune que sufren, siendo más frecuentes en personas fumadoras.

## ENFERMEDADES DE LAS ENCÍAS:

➤ **Gingivitis.** Es una forma leve y reversible de inflamación de las encías. Está muy relacionada con el control de la



diabetes, aumentando en las personas con un control inadecuado.

► **Periodontitis.** Es la afectación bucal más severa que pueden sufrir las personas con diabetes. En esta etapa las encías comienzan a separarse de los dientes. Se forman bolsas entre los dientes y las encías, que se llenan de gérmenes y pus, y se vuelven más profundas. Cuando esto sucede, es posible que necesite cirugía en las encías para salvarle los dientes. Si no se hace nada, la infección destruye el hueso alrededor de los dientes, pudiendo conducir a la pérdida de los mismos. En personas con diabetes mal controlada, esta enfermedad progresa y es más grave que en personas con control adecuado. Por otro lado, las personas con diabetes que presentan periodontitis, tienen mayores dificultades a la hora de conseguir un buen control glucémico, debido a que se genera resistencia a la insulina e inflamación crónica.

El impacto de la periodontitis en personas con diabetes es de tal magnitud que se la ha considerado, la sexta complicación diabética.

### CONSECUENCIAS

La presencia de enfermedad periodontal en personas con diabetes se ha relacionado con el aumento de otras enfermedades. Es conocida la relación existente entre la enfermedad periodontal y padecer aterosclerosis y enfermedades cardiovasculares en las

**L**as personas con diabetes que presentan periodontitis, tienen mayores dificultades a la hora de conseguir un buen control glucémico, debido a que se genera resistencia a la insulina e inflamación crónica. La periodontitis es la sexta complicación diabética.



# DIABETES COMPLICACIONES



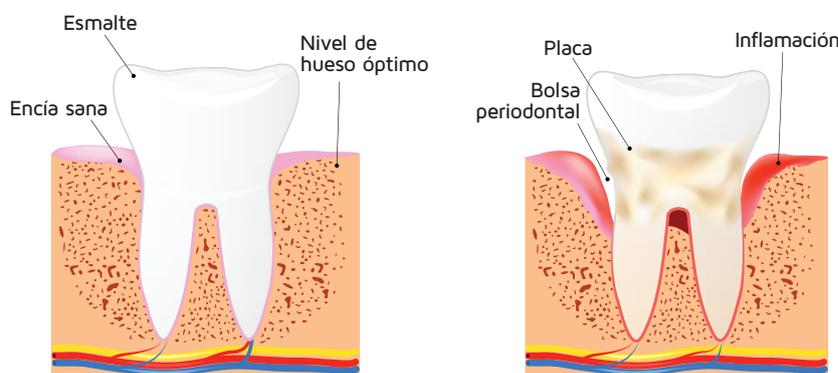
personas con diabetes. La enfermedad renal terminal (la que precisa diálisis o trasplante renal), está aumentada el triple en personas con diabetes que también tienen periodontitis severa respecto a los que no la tienen. El riesgo de mortalidad por enfermedades cardíacas y renales es tres veces mayor en los diabéticos con periodontitis severa.

Por otro lado, la falta de dientes y todos los problemas relacionados con la necesidad de llevar prótesis dentales suelen tener efectos perjudiciales en personas con diabetes, como deficiencias nutricionales, problemas psicosociales y en último caso, el deterioro de su estado de salud y calidad de vida.

## Cómo prevenir posibles problemas

- Si fumas, ¡déjalo! Fumar empeora la enfermedad de las encías. Tu médico puede ayudarte a dejar de fumar.
- Si utilizas dentaduras postizas, quitatelas y límpialas diariamente.
- Informa al dentista si no te resulta cómoda o si te duelen las encías.
- Visita a tu dentista regularmente (a ser posible cada 6 meses).
- No olvides decirle que tienes diabetes.
- Cepíllate los dientes y usa seda dental todos los días.
- Controla tu nivel de glucosa en la sangre.

## Diente sano y con periodontitis



## ¿Cuál es tu síntoma?

XEROSTOMÍA	CANDIDIASIS BUCOFARÍNGEA	ENFERMEDAD PERIODONTAL (ENCÍAS)
Boca seca y pegajosa	Manchas blancas	Encías rojas, inflamadas o sangrantes
Sequedad labial	Enrojecimiento o escozor	Las encías se separan de los dientes
Sensación de ardor en la boca	Sensación dolorosa de ardor	Mal aliento persistente
Lengua áspera	Úlceras	Abscesos (pus) entre las encías
Llagas o infección en la boca	Alteración del gusto	Pérdida dental o cambio de la mordida



### LA CLAVE ES...

Como señala la sabiduría popular: “prevenir es curar”. Toma nota de los consejos para evitar las complicaciones:

- ▶ Es recomendable inspeccionar regularmente la boca, para identificar cualquier problema que pueda aparecer.
- ▶ Si tienes sangrado en las encías al cepillarte los dientes o al pasarte la seda dental, así como sequedad, dolor, placas blanquecinas o un mal sabor, no dudes en consultar con el dentista.
- ▶ La exposición bacteriana es un fac-

tor de riesgo para la gingivitis, incluso en personas diabéticas bien controladas, por lo que es recomendable la utilización del hilo dental regularmente y el cepillado dos veces al día.

▶ La Federación Internacional de Diabetes recomienda control bucodental rutinario para las personas con diabetes, así como hacer búsqueda de personas con diabetes desconocida en las clínicas dentales en personas con enfermedad periodontal.

▶ Se recomienda retrasar cualquier procedimiento dental que no sea ur-

gente, si no existe un buen control de la glucosa.

### TRATAMIENTO PRECOZ

El tratamiento de la periodontitis consiste en una limpieza dental, realizada por un profesional, para reducir las bacterias y la inflamación.

Existen pruebas que sugieren que el éxito del tratamiento de la periodontitis podría mejorar el control glucémico en personas con diabetes, llegando a reducir la Hemoglobina glucosilada en un 0,4%. 

**L**a Federación Internacional de Diabetes recomienda control bucodental rutinario para las personas con diabetes, así como hacer búsqueda de personas con diabetes desconocida en las clínicas dentales en personas con enfermedad periodontal.

