

# DIABETES Y CUIDADO BUCODENTAL

¿Tiene diabetes? ¿Sabe si es prediabético?  
¿Sabía que lo que sucede en la boca  
puede afectar otras partes del cuerpo?

Un buen cuidado bucodental es especialmente importante para las personas con diabetes. También es importante para las personas que tienen prediabetes.

La boca está llena de bacterias. Las bacterias, junto con trozos de comida y la saliva, forman una placa que se adhiere a los dientes. Cepillarse y usar el hilo dental ayudan a eliminar la placa. La placa que no se elimina puede endurecerse y formar sarro en los dientes. El solo cepillado no elimina el sarro. Únicamente el dentista o un higienista dental pueden eliminar el sarro con una limpieza en el consultorio dental.

El sarro contiene bacterias y puede ocasionar enfermedad periodontal si no se retira con una limpieza. ¿Por qué es importante esto? La enfermedad periodontal es una infección en la boca. Las infecciones en la boca pueden enviar señales a otras partes del cuerpo o “comunicarse con ellas” para que actúen de manera diferente. El nivel de azúcar en la sangre es una de las cosas que pueden resultar afectadas. Si tiene enfermedad periodontal, será más difícil controlar el nivel de azúcar en la sangre.

**La Asociación Estadounidense para la Diabetes calcula que 14.6 millones de estadounidenses han sido diagnosticados con diabetes. 6.2 millones de personas permanecen sin diagnóstico y 54 millones son prediabéticas. ¿Es usted una de esas personas? Tome el control de su salud y siga estos cinco consejos.**

## ASÍ QUE AQUÍ TIENE UNOS CONSEJOS QUE LE AYUDARÁN A MANTENERSE SALUDABLE:

- Cepílese los dientes dos veces al día, durante 3 minutos (ponga su canción favorita mientras se cepilla).
- Use el hilo dental todos los días.
- Vaya al dentista con frecuencia. Reducir las bacterias ocasionadas por la enfermedad periodontal podría hacer que necesite menos insulina para controlar los niveles de azúcar en la sangre. Algunas personas que no tienen diabetes pero que tienen enfermedad periodontal corren más riesgo de tener diabetes. La salud de estas personas con “prediabetes” puede mejorar si reciben tratamiento para la enfermedad periodontal.
- Tenga una buena dieta.
- Haga más ejercicio.

Use la herramienta [Buscar un dentista en DentaQuest.com](#) para buscar un proveedor cerca de usted o comuníquese con el Departamento de servicios para afiliados al 1-888-912-3456.



**CardinalCare Smiles**  
Improving Dental Care in Virginia for Children and Adults

**DentaQuest**  
a Sun Life company