

Cómo mantener sus dientes y encías saludables:

Consejos para pacientes con diabetes



Usted sabe acerca de su diabetes, pero ¿sabía que la diabetes y las enfermedades de las encías (periodontales) se afectan entre sí? Una buena salud bucal no sólo mantiene la boca y las encías libres de infección, sino que también puede tener un efecto positivo en el control de la diabetes.

¿Qué es la enfermedad periodontal (de las encías)?

Las enfermedades periodontales son infecciones de las encías, los huesos y las fibras que unen el diente al hueso y los sostienen en la mandíbula. La causa principal de estas enfermedades es la placa, una película pegajosa que se forma en los dientes y está llena de bacterias. Si no se retira la placa todos los días con un buen cepillado y el uso del hilo dental, la placa puede fijarse en el diente y endurecerse hasta convertirse en sarro (cálculos) que a su vez acumula más placa. Las bacterias de la placa liberan toxinas que, junto con las propias defensas del cuerpo contra las bacterias, irritan las encías, causando inflamación e infección. Fumar puede empeorar estos síntomas, especialmente en pacientes con diabetes.

Los signos comunes de la enfermedad periodontal (de las encías) incluyen:

- Encías rojas e inflamadas que son sensibles al tacto y sangran durante el cepillado y el uso de hilo dental
- Encías que se retraen de los dientes dejando más estructura dental (la corona y/o las raíces) expuesta
- Depósitos de placa de color blanco lechoso o amarillento que generalmente se acumulan entre los dientes
- Pus entre los dientes, que también puede estar sensible e inflamada en el área de las encías. Todo esto puede ser muy doloroso y causar un rápido y grave daño al tejido
- Dientes flojos o sensibles
- Mordida que se siente diferente
- Olor desagradable y nauseabundo de la boca

Además de problemas en las encías, los pacientes con diabetes pueden experimentar otras condiciones como:

- Ardor en la boca o en la lengua
- Boca seca debido a un menor flujo de saliva; esto puede producir dolor, úlceras, infección y caries
- Heridas que tardan más en cicatrizar

Diabetes y enfermedad periodontal, una calle de doble sentido

Las personas que padecen diabetes tienen entre dos y cuatro veces más probabilidades de sufrir enfermedad periodontal, el 50 por ciento más de pérdida ósea y de dientes así como más infecciones de las encías. Cuanto menos controlada esté la diabetes, mayor será el riesgo de enfermedad periodontal. Existen varias razones para ello:

- Las personas que padecen diabetes tienen una capacidad reducida para combatir las infecciones. El tejido de las encías y de la mandíbula se deteriora debido a la infección continua.
- Así como la diabetes disminuye el flujo sanguíneo a los ojos y los riñones, también disminuye el flujo hacia la boca. Esto hace que las encías tarden más en curarse. El alto nivel de azúcar, incluso sin que haya infección, también interfiere en la cicatrización del tejido que sostiene los dientes en su lugar.
- La pérdida de dientes puede dificultar la masticación y digestión de alimentos, lo que a su vez interfiere con la capacidad del paciente para mantener una buena nutrición y controlar sus altos niveles de glucosa en sangre.

By Michael D. Weitzner,
DMD, MS

Vicepresidente, Desarrollo de
Productos Clínicos
UnitedHealthcare

Así como la diabetes puede aumentar las probabilidades de que un paciente sufra enfermedad de las encías, el hecho de tener enfermedad de las encías puede hacer que los pacientes con diabetes tengan más dificultades para controlar su nivel de glucosa en sangre. Existe cierta evidencia de que tratar la enfermedad de las encías reduce el A1C en un 0.5 a 1.0 por ciento. La enfermedad de las encías aumenta el nivel de inflamación que, como en cualquier otra infección, puede aumentar los niveles de glucosa en sangre. De hecho, el área de las encías comprometida tiene aproximadamente el tamaño de la palma de la mano. Nadie debería dejar tanta infección sin tratar. Además, se sabe que las bacterias que causan estas infecciones liberan sustancias químicas que pueden propagar la enfermedad a otras partes del cuerpo, por ejemplo, el corazón. Por lo tanto, es importante que los pacientes diabéticos busquen tratamiento para la enfermedad de las encías y que eliminen la infección, para ayudar a mantener los niveles de glucosa en sangre bajo control.

¿Qué puede hacer su dentista o periodoncista (especialista en encías) por usted?

Las enfermedades de las encías se consideran cada vez más una de las seis complicaciones principales de la diabetes. Por lo tanto, es importante que los pacientes diabéticos cumplan con sus citas dentales, estén al tanto de las opciones de tratamiento y mantengan informado a su dentista y/o periodoncista acerca de cualquier cambio en su salud dental o general.

Los pacientes diabéticos que reciben tratamiento para las encías, especialmente si se lo combina con antibióticos, pueden observar una mejoría en sus niveles de glucosa en sangre. En la mayoría de los casos, los tratamientos serán similares a los que reciben los pacientes que no tienen diabetes. Las primeras etapas del tratamiento pueden incluir raspado de sarro periodontal y de raíz, donde se retira la placa y el sarro de las bolsas alrededor de los dientes y se suavizan las superficies de las raíces. Algunos pacientes pueden necesitar tratamientos adicionales si su enfermedad está más avanzada. Los pacientes que tienen dificultad para controlar su diabetes pueden necesitar tratamientos adaptados específicamente a su condición, ya que muchos pacientes con diabetes tardan más en curarse.

Es conveniente que los pacientes con diabetes programen sus citas por la mañana después de un desayuno normal para prevenir un descenso brusco de la glucosa en sangre. También es conveniente que los pacientes diabéticos lleven sus medicamentos y algún alimento cuando visiten al dentista. Lo más probable es que el dentista y el médico del paciente trabajen juntos para tratar la diabetes y la enfermedad de las encías. Una vez que finalicen los tratamientos, y mientras los pacientes diabéticos se curan, es conveniente que le pregunten a su médico qué alimentos y bebidas deberían consumir, qué ajustes, de ser necesario alguno, deberían hacer en sus medicamentos y con qué frecuencia deberían controlar su glucosa en sangre.

¿Qué puede hacer para mantenerse saludable?

- Cepílese después de cada comida y refrigerio con un cepillo de dientes de cerdas suaves.
- Use hilo dental al menos una vez al día.
- Para los pacientes que usan dentaduras postizas, es importante mantenerlas limpias.
- Pida consejos a su higienista, dentista y/o periodoncista sobre cuál es la mejor forma de mantener los dientes y las encías limpios.
- Haga que un profesional le realice una limpieza dental regularmente, dos veces al año es lo recomendado para la mayoría de los pacientes, aunque si usted tiene enfermedad de las encías se podrían sugerir limpiezas más frecuentes.
- Si tiene algún problema con sus dientes y encías, infórmele a su dentista para que lo traten de inmediato.
- Hágale saber a su dentista si tiene las encías rojas, le duelen, le sangran o se retraen de los dientes. Además, infórmele si tiene llagas, ardor, sequedad en la boca o llagas que no parecen curarse.
- Dígame a su dentista que tiene diabetes.
- Si fuma, trabaje con su médico para intentar dejarlo.

Fuentes

National Diabetes Information Clearinghouse, "Prevent diabetes problems: keep your teeth and gums healthy," NIH/DHHS, 2007.

American Academy of Periodontology, "Diabetes-periodontal diseases: a two-way relationship," AAP, 2004.

Taylor, GW. The effects of periodontal treatment on diabetes. *Journal of the American Dental Association*. 2003; 134:41S-48S.

Ryan MA, et al. The influence of diabetes on periodontal tissues.

Journal of the American Dental Association. 2003; 134:34S-40S.

UnitedHealthcare Dental®

La cobertura de UnitedHealthcare Dental® es proporcionado por o a través de UnitedHealthcare Insurance Company o sus afiliadas. Servicios administrativos proporcionados por Dental Benefit Providers, Inc., Dental Benefit Administrative Services (CA solamente), United HealthCare Services, Inc. o sus afiliadas. Los planes que se venden en Texas utilizan el número de formulario de la póliza DPOL.06.TX (11/15/2006) y el número de formulario COC asociado DCOC.CER.06.