

La Diabetes y El Cuidado de Su Salud Dental.



m&m

Dental Care

Dra. Maricela Murillo

Atención especial a
TODOS LOS CLIENTES

- Personal que lo tratara como de la familia
- Normas de esterilización modernas
- Aceptamos la mayoría de los seguros médicos
- No extracciones ortodóncicas
- Financiamiento disponible

Pregunte por

**Nuestro Especial para
Nuevos Pacientes**

(619) 585-4847



m&m Dental Care

678 Third Ave., Suite 301,
Chula Vista
Dentro de la Corporate Plaza,
junto a Henry's

La Diabetes y El Cuidado de Su Salud Dental.

POR SALUD+HEALTH INFO

Una buena nutrición es importante para mantenerse saludable. Casi todos los alimentos, incluida la leche y las verduras, tienen algún tipo de azúcar. Los azúcares son carbohidratos, los cuales son necesarios para producir la energía que utilizamos en actividades físicas y mentales, por lo que no se puede vivir o trabajar sin ellos. Normalmente, el 60 a 70 por ciento de las calorías que requiere el cuerpo deben ser provistas por los carbohidratos.

Todos los alimentos que comemos se descomponen y se distribuye a través de la corriente sanguínea. La glucosa es el azúcar en la sangre. La sangre transporta la glucosa a todas las células en el cuerpo. A medida que el azúcar entra en la sangre, el páncreas libera una hormona llamada insulina la que es necesaria para que el azúcar entre en las células y se pueda utilizar como energía. Comer varios alimentos altos de azúcar a la vez puede aumentar el nivel de azúcar. Sin embargo, no deben de evitar todos estos alimentos porque muchos de ellos contienen nutrientes importantes. Para ayudar a controlar la cantidad de azúcar que se consume, lea las etiquetas de los alimentos y elija alimentos y bebidas bajas en azúcar.

La diabetes es una enfermedad que afecta la manera en que el cuerpo utiliza los alimentos necesarios para obtener energía. En las personas con diabetes, el páncreas produce poca o nada de insulina, o las células no responden adecuadamente a la insulina que se produce. Sin suficiente insulina, la glucosa no puede entrar en las células, parte sale a través de la orina y parte se acumula en la sangre. El exceso de glucosa en la sangre con el tiempo, empieza a causar problemas serios de salud, puede provocar daños en los ojos, las encías, los nervios y los riñones; pero, además, las personas con diabetes tienen menor resistencia a infecciones, menor capacidad de cicatrización de heridas y una recuperación de las enfermedades más lenta. Aunque no se sabe la causa de la diabetes, cuando la enfermedad se descuida, avanza y pueden presentarse enfermedades cardíacas, hipertensión, derrames cerebrales, infartos o la necesidad de amputaciones. Estas son conocidas como "complicaciones de la diabetes" las cuales se pueden prevenir, tratar y controlar.



La Academia Americana de la Diabetes promueve la Pirámide de la Nutrición para las personas con diabetes. Esta pirámide se divide en seis grupos de alimentos, agrupados en base a su contenido en proteínas y carbohidratos, y ofrece una guía para las porciones recomendadas para cada grupo.

La enfermedad de las encías es el problema más común de la diabetes.

Aunque no es exclusiva de las personas con diabetes. La enfermedad de las encías puede comenzar a cualquier edad. Niños y adolescentes que tienen diabetes están en mayor riesgo. Los niveles altos de glucosa en la saliva de los diabéticos, contribuye a que aumente el número de bacterias, las cuales, junto con los restos de los alimentos, contribuyen a la formación de la placa bacteriana alrededor de la encía, las bacterias se activan provocando que las encías se enrojezcan, se sensibilicen y sean propensas al sangrado. Aunque el cepillado diario y el uso del hilo dental ayudan a limpiar la placa, con el tiempo la placa se endurece y se transforma en sarro. Solamente un dentista puede remover el sarro. Si la placa y el sarro no se retiran, las encías pueden empezar a sangrar y es el comienzo de la gingivitis, que es la primera etapa de la enfermedad de las encías. Si empeora puede presentarse una condición más grave llamada periodontitis. Cuando las personas llegan a esta etapa se forman bolsas entre los dientes y las encías. Estas bolsas se llenan de gérmenes, pus y empiezan a crecer. En esta etapa se pueden preservar los dientes con una cirugía, pero si no se atiende, la infección puede avanzar a la destrucción del hueso que rodea los dientes y los dientes empiezan a moverse, aflojarse o caerse. Pero además de las infecciones de las encías, los altos niveles de azúcar en la saliva

provocan otras enfermedades orales como son: caries, candidiasis bucal (enfermedad infecciosa causada por hongos), resequedad en la boca causada por problemas de las glándulas salivales, e infecciones dentales, que por la diabetes pueden tener una recuperación lenta, lo que también puede causar posibles complicaciones después de cirugías o simples extracciones.

Estudios de investigación han comprobado que hay una relación entre ambas enfermedades y su progresión. La diabetes agrava la enfermedad de las encías, y la gravedad de las encías, afecta el control de glucosa en la sangre. En sus recomendaciones, los investigadores añaden la enfermedad de las encías a la lista de las principales complicaciones asociadas con la diabetes.

El principal problema de la diabetes y sus complicaciones es que avanzan lentamente y a veces sin mostrar síntomas. De hecho muchas son las personas que tienen pre-diabetes o diabetes y no lo saben; en el caso de la enfermedad de las encías es igual. Es posible que la persona no lo sepa y se entere cuando ya se haya producido algún daño grave. Las visitas periódicas al dentista son su mejor defensa. Sólo un dentista puede detectar problemas de salud oral, pero ¿Cómo saber si está padeciendo una infección en sus encías? Usted debe consultar a su dentista en cuanto se presente uno o más de los siguientes síntomas: encías enrojecidas o inflamadas que sangran al cepillarse o al usar el hilo dental, mal aliento o mal sabor de boca, dientes permanentes que se aflojan o cambio de posición creando espacios donde antes no existían, y cualquier cambio en el ajuste de dentaduras parciales o removibles.

¡Una buena salud dental le puede ayudar a tener una linda sonrisa para toda la vida!

Su Dentista puede ayudarle a mantener una buena salud oral, removiendo placa y sarro por medio de limpiezas, enseñándole la técnica de cepillado adecuada, el uso del hilo dental que es indispensable para remover la placa entre los dientes, recomendarle las pastas dentales y enjuagues bucales adecuados, etc. De esta forma, evitará complicaciones, no sólo de su boca sino de su salud en general".



Usted es la persona más importante en su equipo para la atención de su salud.

Como la enfermedad de las encías puede avanzar sin dolor, si usted tiene uno o más de los síntomas mencionados, debe hacer una cita con su dentista en cuanto surja el problema. Si usted tiene diabetes, trate de mantener un buen nivel de la glucosa, cepílese los dientes y use el hilo dental tres veces al día, y visite a su dentista con regularidad. Estas son las mejores maneras de cuidar la salud de sus encías y dientes. Pero también, si usted fuma, deje de fumar. Al tabaco se le añade azúcar para mejorar su sabor y disminuir el humo. Fumar no sólo agrava la enfermedad de las encías, también aumenta el riesgo de desarrollar más caries, puede causar infecciones orales y otros problemas de salud como el cáncer oral. Los dentistas pueden detectar el cáncer oral en una etapa temprana cuando es más tratable. Su médico y / o su dentista pueden ayudarle a dejar de fumar.

El cuidado de su salud depende de usted.

Recuerde que la Diabetes puede afectar varios sistemas en su cuerpo. Investigaciones han demostrado que las personas en riesgo de desarrollar diabetes, puede prevenir o retrasar la enfermedad, con cambios en el estilo de vida para mantener la diabetes bajo control: como 30 minutos de actividad física cinco días a la semana y comer una dieta equilibrada. Incluso, la actividad física ayuda a reducir el riesgo de obesidad, hipertensión y la diabetes. Si usted tiene diabetes, debe poner atención a cualquier cambio o síntoma que vaya surgiendo. La mejor forma de cuidar su salud y prevenir cualquier complicación, es consultando a su doctor, seguir sus indicaciones y visitar a su dentista, por lo menos cada seis meses, para que revise su boca y detecte algún problema a tiempo. El cuidado de su salud le ayudará a disfrutar de la vida lo mejor posible.

La realización de este artículo incluye la colaboración y asesoría de la Dra. Maricela Murillo DDS, Odontóloga Familiar, President of the San Diego Women Dentist Association, Fellow of the International Association of Orthodontists, y Member of the American Academy of Craniofacial Pain, y the American Academy of Dental Sleep Medicine.

"La diabetes y el cuidado de su salud dental" es un artículo realizado para la promoción de la educación. Para consejos sobre su salud, un diagnóstico y tratamiento personalizado, consulte a su médico. La información es importante también para las personas que deseen cuidar su salud bucal y está disponible en inglés. El artículo se basa en la información más reciente para la educación de los pacientes del National Institute of Dental and Craniofacial Research, la American Diabetes Association, la American Dental Association, y The National Institute of Diabetes and Clearinghouse, a service of the Digestive and Kidney Diseases from the National Institutes of Health. La información se puede reproducir para la promoción de la educación sin fines lucrativos, pero requiere que nos notifique y se mencione como fuente de información.

La Pirámide Nutricional de la Diabetes facilita la elección de los alimentos necesarios para una buena nutrición. Para un plan de alimentación, es recomendable que sea asesorado por un dietista especializado en el manejo de la diabetes. Aquellos que deseen utilizar la tecnología interactiva del Internet pueden visitar la página de la Pirámide y Guía Nutricional creada por el departamento de Agricultura de los Estados Unidos en <http://www.mypyramid.gov>. Para obtener más información acerca de la Pirámide Nutricional de la Diabetes, visite <http://www.diabetes.org> y escriba en el recuadro de la búsqueda: "Using the Diabetes Food Pyramid". El artículo fue realizado en inglés por la American Diabetes Association en base al libro "Diabetes Meal Planning Made Easy".