

Diabetes and Your Teeth

Taking care of your teeth and gums is very important when you have diabetes. Diabetes may increase your risk for infections in your gums or weaknesses in the bones that hold your teeth in place. At the same time, gum disease can make it harder to control your blood sugars. Often gum disease is painless. You may not even know you have it until you have some serious damage.

Follow these tips for a healthy mouth:

- Brush your teeth with a soft brush 2 times each day.
- See your dentist for regular checkups 2 times each year.
- Get a new toothbrush every 3 to 4 months.
- If you wear any type of denture, clean it every day.
- Floss at least once a day.
- Tell the dentist that you have diabetes.
- Before any non-emergency dental work, talk to your health care provider to see if your blood sugar is in target range.



Avoid these complications:

- Dry mouth
- Thrush (yeast or fungal infection in your mouth)
- Tooth decay (rotting teeth)
- People with diabetes risk losing their teeth
- Gum disease

See your dentist if you have:

- Redness
- Swelling
- Bleeding gums
- Loose teeth
- Mouth pain
- Dry mouth
- Bad breath



Remember:

Keep a close check on your health checks (see below) to keep problems from happening. Fill out the chart below.

Test	Goal	My last value
A1c	Less than 7 percent	
Blood pressure	Less than 140/90mm/Hg	
LDL (Bad cholesterol)	Less than 100mg/dL	
Do I smoke?	Never	

When you notice a tooth or gum problem,
see your dentist right away.

La Diabetes y sus Dientes

Cuidar sus dientes y encías es muy importante cuando tiene diabetes. La diabetes puede aumentar su riesgo de infecciones en las encías o deficiencias en los huesos que mantienen sus dientes en su lugar. Al mismo tiempo, la enfermedad de las encías puede dificultar el control de los niveles de azúcar en la sangre. A menudo la enfermedad de las encías no es dolorosa. Es posible que ni siquiera sepa que la tiene hasta tener daños graves.

Siga estos consejos para tener una boca saludable:

- Cepille sus dientes con un cepillo suave 2 veces al día.
- Visite a su dentista para chequeos regulares 2 veces al año.
- Obtenga un cepillo de dientes nuevo cada 3 a 4 meses.
- Si usa cualquier tipo de dentadura, límpiela todos los días.
- Use hilo dental al menos una vez al día.
- Dígale al dentista que tiene diabetes.
- Antes de cualquier trabajo dental que no sea de emergencia, hable con su profesional médico para ver si su nivel de azúcar en la sangre está dentro del rango deseado.



Evite estas complicaciones:

- Boca seca
- Algodoncillo (infección por hongos en la boca)
- Caries dental (dientes podridos)
- Las personas con diabetes corren el riesgo de perder sus dientes
- Enfermedad de las encías

Consulte a su dentista si tiene:

- Enrojecimiento
- Hinchazón
- Le sangran las encías
- Dientes flojos
- Dolor en la boca
- Boca seca
- Mal aliento



Recuerde:

Controle de cerca sus revisiones de salud (ver más abajo) para evitar que ocurran problemas. Llene el siguiente cuadro.

Examen	Meta	Mis últimos números
A1c	Menos de 7 por ciento	
Presión sanguínea	Menos de 140/90mm/Hg	
LDL (colesterol malo)	Menos de 100mg/dL	
¿Fumar?	Nunca	

**Cuando note un problema en los dientes o las encías,
consulte a su dentista de inmediato.**