

# La diabetes y su salud bucal



**Consejos para  
tener dientes y  
encías saludables**





## ¿Qué tengo que saber?

Controlar la diabetes requiere más que supervisar los niveles de azúcar en la sangre, también requiere cuidar su salud bucal y la salud de su boca. Las personas con diabetes presentan un mayor riesgo de contraer enfermedades de las encías y otros problemas de salud bucal, como boca reseca e infecciones bucales. Además, tener enfermedades de las encías puede complicar el manejo de la diabetes y puede generar problemas para controlar el azúcar en la sangre.

Si tiene diabetes, controlar el azúcar en la sangre, mantener una buena higiene bucal y visitar al dentista con regularidad es fundamental para mantener su salud bucal.





# ¿Cuáles son las señales de una mala salud bucal?

- Encías inflamadas, sangrantes o retraídas (enfermedades de las encías)
- Mal aliento persistente
- Heridas en la boca que tardan mucho en sanar
- Boca reseca
- Manchas blancas en la boca (candidiasis)
- Dolor en el diente o en las encías
- Aflojamiento de piezas dentales

---

Casi el 22 % de todas las personas que tienen diabetes de tipo 1 y de tipo 2 padecen enfermedades de las encías.<sup>1</sup>

---

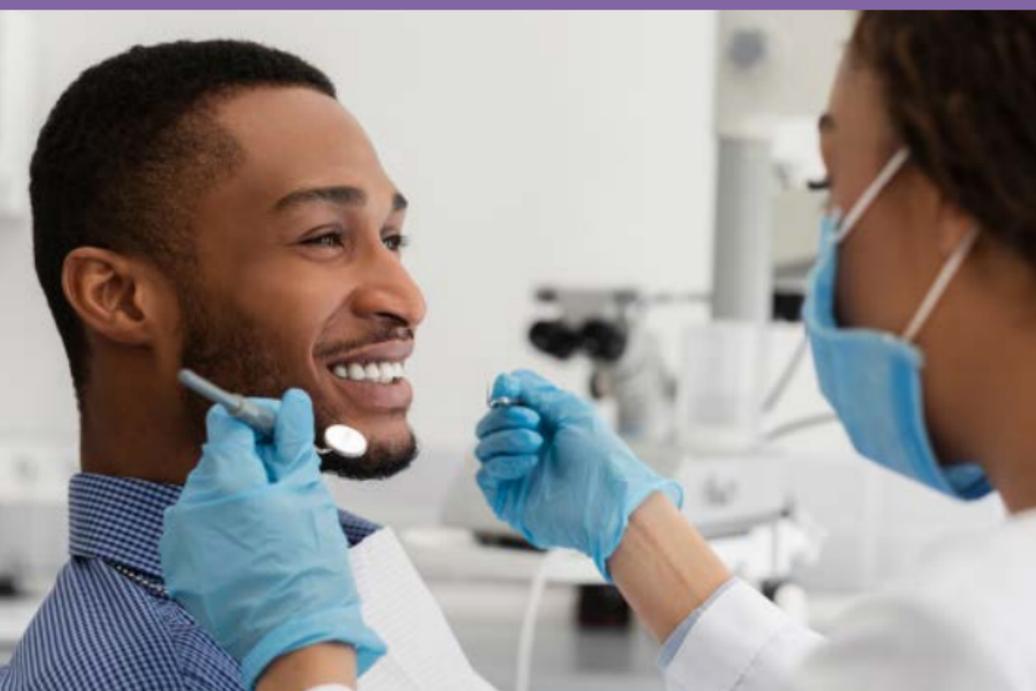
1. American Dental Association. Diabetes and dental health. MouthHealthy. Consultado el 15 de enero de 2025.  
<https://www.mouthhealthy.org/all-topics-a-z/diabetes>



## ¿Debo visitar a mi dentista?

- ¿Tiene encías rojas, sangrantes, inflamadas o que causan dolor?
- ¿Tiene dolor de dientes?
- ¿Tiene la boca reseca o irritada?
- ¿Tiene problemas para saborear su comida?
- ¿Tiene mal aliento con frecuencia?
- ¿Han pasado más de 12 meses desde su último chequeo dental?
- ¿Tiene algún diente flojo?
- ¿Tiene alguna dificultad al masticar?

Si respondió de manera afirmativa estas preguntas, es momento de hacerse un chequeo dental. Asegúrese de comunicarle a su dentista sobre su diabetes y nivel de A1C actual.





# ¿Qué puedo hacer para mantener mi salud bucal?

Los siguientes hábitos deben formar parte de su rutina diaria:

- Cepílese los dientes dos veces al día y use hilo dental a diario.
- Tenga una dieta balanceada.
- Limite su ingesta de azúcar agregada.
- Manténgase hidratado.
- Evite el tabaco y el alcohol.
- Controle su azúcar en la sangre.
- Vea a su dentista con frecuencia.
- Preste atención a los cambios en su boca entre los chequeos dentales.



Para obtener más información sobre la diabetes, llame al **311** o visite **[nyc.gov/health/diabetes](https://nyc.gov/health/diabetes)**.

Para obtener más información sobre cómo mantener su salud bucal, visite **[nyc.gov/health/teeth](https://nyc.gov/health/teeth)**.

Para obtener ayuda para encontrar un proveedor dental de bajo costo cerca de usted, llame al **311** o visite **[nyc.gov/health/map](https://nyc.gov/health/map)**.

Para obtener ayuda para inscribirse o renovar el seguro médico, llame al **311** o al 347-665-0214 o visite **[nyc.gov/health/healthcoverage](https://nyc.gov/health/healthcoverage)**.