



Consejos para una sonrisa sana

La diabetes aumenta el riesgo de problemas con tus encías: tanto de gingivitis como de la más severa periodontitis, que puede culminar con la pérdida de dientes. Por eso es fundamental que cuides tu salud bucodental al máximo.

Problemas de salud oral habituales en personas con diabetes

Gingivitis. Es la primera etapa de la enfermedad de las encías. Los síntomas son encías enrojecidas, hinchadas y que sangran.

Periodontitis. Se trata de una infección que daña los tejidos blandos y el hueso que sostienen los dientes. La encía se retrae y, como resultado, los dientes pueden moverse con facilidad y quedar poco afianzados. La consecuencia final puede ser la pérdida de dientes. Además, el aliento huele mal.

Xerostomía (boca seca). La sequedad de la boca, por falta de saliva, incrementa el riesgo

de caries y de problemas en las encías. La persona tiene una clara sensación de boca seca, con lengua seca y áspera, con labios agrietados, y con problemas para masticar, comer, tragar e, incluso, hablar.

Ardor de boca. Una sensación de quemazón que puede venir causada por aftas u hongos. Puedes notar un regusto amargo en la boca.

Aftas. Se trata de una úlcera o llaga abierta y dolorosa en la boca. Puede ser el resultado de unos niveles altos de glucosa en sangre. La mayoría de las aftas son redondas u ovaladas y tienen un centro blanco o amarillo, y un perímetro rojo. Puedes perder el sentido del gusto y experimentar dolor al comer y tragar.

Lesiones que no se curan. Una diabetes fuera de control puede dificultar el flujo sanguíneo necesario para la curación de lesiones, también en la boca. Las llagas orales y otras lesiones pueden tardar más en curarse.

LA PERIODONTITIS ES UNA INFECCIÓN QUE DAÑA LOS TEJIDOS BLANDOS Y EL HUESO QUE AGUANTAN LOS DIENTES: LA PEOR CONSECUENCIA PUEDE SER LA PÉRDIDA DE DIENTES

Recomendaciones para mejorar y proteger tu salud oral

Cepillado de dientes al menos dos veces al día. Utiliza un cepillo de cerdas suaves y elige una pasta de dientes que tenga flúor. Una buena idea puede ser usar un cepillo eléctrico, que es más eficaz.

Gárgaras con colutorio una o dos veces al día. Los enjuagues bucales ayudan a tener una boca sana. Ahora, con la COVID-19, el empleo de colutorios es aún más útil. Y es que varios estudios realizados por grupos de investigación, algunos independientes y otros relacionados con grandes marcas del sector, han demostrado que los enjuagues con cloruro de cetilpiridinio (CPC) pueden reducir unas 1.000 veces la capacidad de infección del SARS-CoV-2. Eso significa que una persona infectada con coronavirus que use colutorios con asiduidad va a ser más difícil que lo transmita a otras personas.

Utiliza hilo dental. Así vas a eliminar restos de comida, bacterias y placa, y vas a prevenir cavidades y problemas de encías.

Mantén tu nivel de glucosa en sangre en niveles correctos. Gestiona bien tu diabetes, come bien, haz ejercicio físico...

Visita el dentista dos veces al año o más. Que no se te olvide decirle al dentista que tienes diabetes.

Deja de fumar. El tabaco multiplica por dos el riesgo de gingivitis y periodontitis. ●



COVID-19: LA SALUD DE LA BOCA ES AÚN MÁS IMPORTANTE PARA LAS PERSONAS CON DIABETES

Una buena salud general tiene su punto de partida en la boca. Se trata de una gran verdad que, para las personas con diabetes, es aún más relevante. Las personas con riesgo de desarrollar diabetes, o que ya tienen la enfermedad, deben llevar un cuidado exhaustivo de encías y dientes.

¿Por qué es tan importante mantener una excelente salud bucodental? Primero, porque el mal estado de las encías puede favorecer el desarrollo de diabetes y de las complicaciones asociadas a la patología. Además, la periodontitis, una infección seria de las encías, no solo puede agravar la diabetes, sino que también puede intensificar los problemas cardiovasculares a los que las personas con diabetes son, por otro lado, más propensas. Asimismo, la periodontitis trae como respuesta unos altos niveles de citoquinas IL-6, que se suman a la tormenta de citoquinas característica de los casos de peor pronóstico de COVID-19.

Según una investigación alemana publicada en *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, los niveles incrementados de la citoquina IL-6, muy presente en la periodontitis,

multiplican por 22 el riesgo de ventilación mecánica en los pacientes de COVID-19. De hecho, la enfermedad de las encías es de por sí un factor de riesgo de sufrir enfermedades respiratorias (infecciosas, como neumonía o bronquitis, o patologías pulmonares como la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, EPOC).

Como ya sabemos que la diabetes es un factor de riesgo para el desarrollo de una versión severa de la COVID-19, lo último que necesitamos es una boca en mal estado que complique aún más las cosas. En otras palabras, la periodontitis agrava las complicaciones asociadas a la COVID-19, a las que las personas con diabetes ya están de por sí más expuestas.

Por tanto, tienes que cuidarte la boca más que nunca. Y eso incluye cepillarte los dientes tras cada comida y también la utilización de colutorios, cuyo empleo está demostrado que reduce la carga viral (de partículas de coronavirus) en la cavidad bucal, ni que sea durante un rato después de las gárgaras. Recordemos que la boca es la principal vía de entrada (para contagiarse uno) y de salida del virus (para contagiar a otros). ●