

La diabetes y la salud oral

El cuidado de los dientes y encías es importante para manejar su diabetes

Diabetes and oral health

Taking care of teeth and gums is important for managing your diabetes

Spanish

¿Cómo puede la diabetes afectar mis dientes y encías?

La diabetes puede causar problemas como:

- Boca reseca.
- Enfermedad de dientes y encías.
- La enfermedad de encías también puede hacer más difícil el manejo de la diabetes.

Problemas de dientes y encías que podrían aparecer:

- Encías enrojecidas, inflamadas o sangrantes.
- Dientes flojos.
- Encías flojas que se separan de los dientes.
- Mal aliento.
- Dientes sensibles o dolorosos.
- Pérdida del gusto.
- Manchas blancas en la lengua, mejillas o paladar.

¿Qué puedo hacer para prevenir los problemas de dientes y encías?

- Cepille sus dientes dos veces al día.
- Utilice un cepillo de dientes y pasta dental con flúor.
- Limpie entre sus dientes con hilo dental o un cepillo interdental.
- Limpie su dentadura postiza todos los días.
- Vaya al dentista cuando menos una vez al año o según lo recomiende su proveedor de cuidado de la salud.
- Controle sus niveles de azúcar en la sangre.

¿Qué opciones saludables tengo?

- Escoja el agua como su bebida diaria.
- Consuma comidas regulares y distribúyalas uniformemente a lo largo del día.
- Consuma bastante fruta y verduras.
- Limite los alimentos y bebidas altos en azúcar, grasas saturadas y sal.
- Si escoge tomar alcohol, limite el consumo a no más de 2 bebidas estándares por día.
- No fume: si lo hace, intente dejarlo. Llame a Quitline al 137 848 para obtener ayuda.

Cada persona tiene necesidades diferentes, así que vea a su médico/educador de diabetes/dietista para obtener asesoría e información sobre los beneficios de Medicare disponibles. Trate de hacer 30 minutos de actividad física diariamente.

¿Sobre qué necesito hablar con mi proveedor de cuidado de salud?

- Menciónele cualquier problema de dientes y encías que este teniendo.
- Infórmele sobre cualquier tratamiento que le haya sugerido un dentista.

¿Sobre qué necesito hablar con mi dentista?

- Infórmele sobre su diabetes y cualquier otro problema de salud que tenga.
- Menciónele todos los medicamentos que está tomando.

Servicios dentales en NSW.

Los servicios dentales públicos son gratuitos para adultos con alguna de las siguientes tarjetas de concesión del gobierno australiano:

- Tarjeta de Concesión para Pensionados
- Tarjeta de Cuidado de Salud
- Tarjeta de Salud de la Mancomunidad para Personas Mayores

Para hacer una cita dental con un servicio dental público, llame al 1800 679 336.

Le pedirán los datos de su tarjeta de Medicare. Si es adulto, también necesitara proporcionar los datos de su tarjeta de concesión.

Para encontrar un dentista privado vea la Australian Dental Association - Find a Dentist (Asociación Dental Australiana: Encuentre un Dentista)

<https://www.adansw.com.au/Community/FindaDentist>