

Diet, Diabetes and Tooth decay



If you're one of the 34 million Americans with diabetes, you're probably aware that the disease can cause problems with your eyes, nerves, kidneys, heart and other parts of your body. What you may not know is that people with diabetes are more susceptible to developing oral infections and gum (periodontal) disease than those who do not have diabetes. Diet is one of the most crucial elements for maintaining a healthy mouth if you have diabetes.

Diabetes and tooth decay

When diabetes isn't controlled properly, high glucose levels in saliva can help the bacteria and plaque to thrive. Plaque that's not removed can eventually harden into tartar.

When tartar collects on your teeth, it makes a thorough cleaning of your teeth much more difficult. This can create conditions that lead to chronic inflammation and infection in the mouth. Diabetes lowers your resistance to infection and can slow the healing process.

Healthy eating when living with diabetes

- **Fresh vegetables**, Dietary fiber **Broccoli** **Carrots** **Tomatoes**
- **Fruits**, Healthy carbohydrates **Bananas** **Apples** **Grapes**
- **Whole grains**, Complex carbohydrates **Brown rice** **Oats** **Quinoa**
- **Lean protein**, Healthy proteins **Turkey** **Fish** **Eggs**
- **Nonfat or low-fat dairy**, Dairy sources **Milk** **Low fat yogurt** **Cheese**

What you can do

- **Reduce or eliminate sugars and starches** from your diet, eat healthy foods and exercise regularly.
- **Brush twice a day** with fluoride toothpaste and clean once a day between your teeth with floss or an interdental cleaner to remove decay-causing plaque.
- **Keep teeth and gums healthy** by keeping track of blood sugar levels. Also, have your triglycerides and cholesterol levels monitored.
- **Treat dental infections immediately.** Diabetics who combine good dental care with insulin control typically have a better chance of avoiding gum disease.
- **Provide your medical and oral health histories** to both your medical and dental care providers.

Dieta, Diabetes y Caries

Si usted es uno de los 34 millones de estadounidenses que sufren de diabetes, es probable que ya sepa que la enfermedad puede ocasionar problemas en los ojos, los nervios, los riñones, el corazón y otras partes del cuerpo. Lo que quizás no sepa es que las personas con diabetes son más susceptibles a desarrollar infecciones orales y enfermedades en las encías (periodontales) que aquellos que no tienen diabetes. La dieta es uno de los elementos más cruciales para mantener una boca saludable si tiene diabetes.

Diabetes y Caries

Cuando la diabetes no está controlada de manera apropiada, los altos niveles de glucosa en la saliva pueden ayudar a que se desarrollen bacterias y placa. La placa que no se elimina eventualmente se puede endurecer y convertir en sarro.

Cuando el sarro se acumula en sus dientes, es más difícil lograr una limpieza dental completa. Esto puede causar enfermedades tales como inflamación crónica e infección en la boca. La diabetes disminuye su resistencia a las infecciones, lo que puede hacer que el proceso de curación sea más lento.

Alimentación saludable cuando padece diabetes

- **Verduras frescas**, Fiebra dietética **Brócoli Zanahoria Tomates**
- **Frutas**, Carbohidratos saludables **Manzanas Uvas Guineos**
- **Granos integrales**, Carbohidratos complejos **Avena Quínoa Arroz integral**
- **Proteína magra**, Proteínas saludables **Pescado Pavo Huevo**
- **Lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasa** **Queso Leche Yogur bajo en grasa**



¿Qué puede hacer?

- **Reduzca o elimine los azúcares y el almidón** de su dieta, coma alimentos saludables y ejercítese de manera regular.
- **Cepílese los dientes dos veces al día** con pasta dental con flúor y use hilo dental o un limpiador interdental una vez por día para eliminar la placa que causa caries.
- **Mantenga los dientes y las encías saludables** llevando un registro de sus niveles de azúcar. Además, debe controlar sus niveles de triglicéridos y colesterol.
- **Trate las infecciones dentales de inmediato.** Las personas con diabetes que combinan un buen cuidado de la salud dental con el control de la insulina, por lo general, tienen mejores posibilidades de evitar la enfermedad de las encías.
- **Proporcione su historia médica y de salud bucal** tanto a su proveedor de atención médica como a su proveedor de cuidado dental.