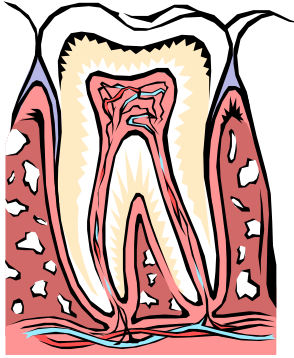




Oral Health & Hygiene

Information for Persons with Diabetes



How does diabetes affect the mouth and teeth?

Diabetes can cause the following problems in the mouth:

- Fungal infections like *Thrush* can cause white or red patches that can turn into sores or ulcers
- Oral Infections are a cluster of germs causing problems in one area of your mouth causing pain, swelling, and sensitivity to hot, cold and sweet foods.
- Poor healing
- Plaque buildup which is a sticky film of food, saliva, and germs, and if built up can cause cavities
- Dry mouth may be caused by high blood pressure or medicines you are taking.
- Gum disease or *Gingivitis* can be painless or painful, and symptoms can include red, swollen, pussy or bleeding gums.



How can I care for my teeth and gums?

- Brush your teeth twice a day for at least 3 minutes.
- Floss around your teeth every day.
- Look for early signs of gum disease.
- Visit your dentist at least twice a year if possible.
- Avoid sweets and tobacco in any form

*****Remember: Diabetes may weaken your mouth's germ-fighting powers. High blood sugar levels can make gum disease worse, which can in turn make diabetes harder to control. Always take care to maintain your blood glucose levels, live healthy, and practice good oral hygiene!*****



Developed by/elaborado por Migrant Clinicians Network, 512-327-2017.

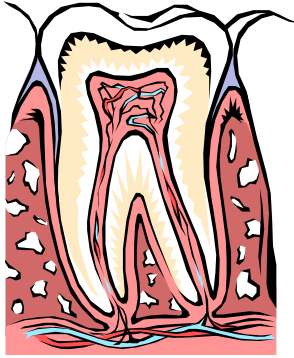
www.migrantclinician.org

Funding provided by/Financiado por Texas Department of State Health Services





Higiene y Salud Oral: Información para Personas con Diabetes



¿Como puede la diabetes afectar a la boca y los dientes?

La diabetes puede causar los siguientes problemas en su boca:

- Infecciones fúngicas como el *Afta* pueden causar manchas blancas o rojas que se pueden convertir en llagas o úlceras.
- Infecciones orales son un grupo de gérmenes que causan problemas en una zona de su boca causando dolor, hinchazón, y sensibilidad al calor, frío y alimentos dulces.
- Curación deficiente
- Acumulación de placa que es una capa pegajosa de comida, saliva y gérmenes, y que puede causar caries.
- Sequedad en la boca puede ser como consecuencia de alta presión sanguínea o medicamentos que esté tomando.
- Enfermedad de las encías o *Gingivitis* puede ser sin dolor o con dolor, y los síntomas pueden incluir encías rojas, inflamadas, sangrantes, o con pus.



¿Como puedo cuidar de mis dientes y encías?

- Cepílese los dientes dos veces al día, durante al menos 3 minutos
- Utilice el hilo dental todos los días
- Busque por los primeros síntomas de enfermedad en las encías
- Visite a su dentista al menos dos veces al año si es posible
- Evite los dulces y el tabaco de cualquier forma.



****Recuerde:** La diabetes puede debilitar el poder que tiene la boca para luchar contra los gérmenes. Altos niveles de azúcar pueden hacer que empeore la enfermedad en las encías, haciendo que la diabetes sea difícil de controlar. Cuidese siempre de mantener su nivel de azúcar en la sangre, de vivir saludable y de practicar una buena higiene oral. **



Developed by/elaborado por Migrant Clinicians Network, 512-327-2017.

www.migrantclinician.org

Funding provided by/Financiado por Texas Department of State Health

