



**¿QUÉ DEBO TENER EN
CUENTA PARA CUIDAR MI**

SALUD ORAL?

4 recomendaciones clave



1

- **Realiza una rutina de limpieza diaria** para evitar enfermedades como caries o periodontitis (enfermedad en la encía) o alteraciones en tejidos blandos, como la candidiasis oral.
- Recuerda que la diabetes **reduce tu capacidad de respuesta para combatir las bacterias.**

2

- **Desarrolla buenos hábitos de higiene bucal, que incluyan:** seda dental (mínimo una vez al día) y cepillado después de cada comida.



3



- Si usas prótesis dental o aparatos fijos o removibles, **retíralos, realiza la higiene de ellos y luego de tu boca.**
- **Usa un cepillo de cerdas suaves** para los dientes naturales. Si no hay dientes, limpia los tejidos blandos de la boca (mejilla, paladar, encías) con una gasa impregnada con bicarbonato.

4

- **Identifica si presentas cambios en tu boca,** como úlceras o llagas, que se pueden producir por ausencia de saliva o sequedad en la boca.
- Pueden **desencadenar en infecciones** que generan alarma por tu condición de diabetes.

Una infección como la periodontitis también puede hacer que el nivel de azúcar en sangre se eleve, lo que dificulta el control de la diabetes.

**ENTRE TANTAS PRIORIDADES,
TÚ ERES LA PRIMERA**

vivemas.segurossura.com.co

