



**¿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

