

## ¿Por qué se debe usar el hilo dental?

1. Remueve la placa dental y restos de alimento entre los dientes.
2. Llega a lugares donde el cepillo **NO** alcanza por el grosor de las cerdas.
3. Si no se usa el hilo dental, se está haciendo únicamente la mitad del trabajo para mantener los dientes limpios y encías.

## Técnica de uso de hilo dental (1 vez al día)

1. Tomar aproximadamente 30 cm y enredar en los dedos pulgar e índice, dejando una distancia corta entre ellos.



2. Coloque el hilo e introdúzcalo cuidadosamente, haciendo movimientos de arriba hacia abajo, tratando de no tocar la encía. Realice esto entre todos los dientes.



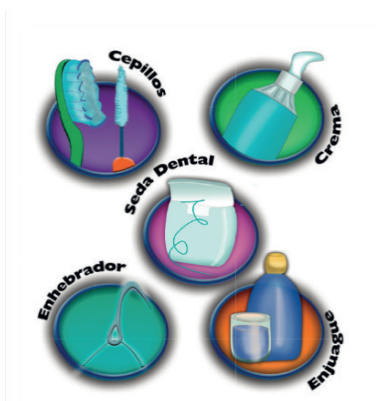
3. Conforme se vaya limpiando, cambie el tramo del hilo dental.

## RECUERDE.....

Acuda a su dentista para que le otorgue el:

### Esquema básico de prevención en salud bucal para personas con diabetes

1. Detección de placa bacteriana.
2. Instrucción de técnica de cepillado.
3. Instrucción del uso del hilo dental.
4. Limpieza dental.
5. Revisión de higiene de prótesis dentales.
6. Prácticas sobre salud bucal.
7. Revisión de tejidos bucales.



**La prevención es la clave para conservar su salud y la de su familia.**

## ¿Por qué es importante la salud bucodental?

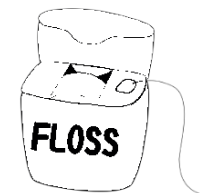
Si padece alguna enfermedad en la encía y los dientes es más difícil controlar los niveles de glucosa en sangre.

### Aprenda como cuidar la salud de la encía y de los dientes

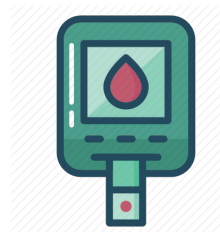
1. Cepille sus dientes y encía por lo menos **dos** veces al día.



2. Use hilo dental una vez al día.



3. Dígame a su dentista que tiene diabetes así como si ha tenido problema para mantener sus niveles de azúcar bajo control.



## Detección de placa bacteriana

La placa bacteriana es invisible pero se puede detectar utilizando pastillas reveladoras. Esta tinción se puede eliminar mediante el barrido de la placa bacteriana con cepillo e hilo dental.



Las zonas que tienen más color indica que tiene acumulo de placa bacteriana

## Alimentación

1. Legumbres: lentejas, garbanzos, alubias...
2. Aceite de oliva Virgen extra
3. Verduras y hortalizas
4. Frutos secos
5. Carnes: lo más aconsejable pavo, conejo, perdiz, codorniz, etc.
6. Pescados: blancos y azules
7. Leche y yogures semidesnatados
8. Edulcorantes artificiales (xilitol/eritritol)



La salud bucal en las personas  
con

**DIABETES**

“Las personas con diabetes tienen mayor riesgo de enfermarse de la encía y de los dientes”

Autora: **Claudia Caminero Mora**