

DIABETES AND ORAL CARE

Do you have diabetes? Do you know if you are pre-diabetic? Did you know that what is happening in your mouth can affect other parts of your body?

Good oral care is especially important for people with diabetes. It is also important for people who might be prediabetic.

Our mouths are full of bacteria. The bacteria, little bits of food and our saliva make up something called “plaque” that sticks on teeth. Brushing and flossing helps to get rid of plaque. Plaque that is not removed can harden and form “tartar” on teeth. Just brushing can’t get rid of tartar. Only your dentist or dental hygienist can remove tartar with a cleaning at the dentist’s office.

Tartar has bacteria in it and if it’s not cleaned away it can cause gum disease. Why is this important? Gum disease is an infection in your mouth. An infection in your mouth can signal or “talk to” other parts of your body so that they act differently. Your blood sugar is one of the things that could be affected. If you have gum disease it could be harder to control your blood sugar.

The American Diabetes Association estimates that 14.6 million Americans have been diagnosed with diabetes. 6.2 million people are undiagnosed and 54 million people are pre-diabetic. Are you one of them? Help take control of your own health by following these 5 tips.

SO, HERE ARE A FEW TIPS TO HELP YOU STAY HEALTHY:

- Brush your teeth twice a day - for three minutes (put on your favorite song and brush away!).
- Floss every day.
- Have regular dental visits. Lowering the bacteria from gum disease may mean that you will need less insulin to control your blood sugar levels. Some people who do not have diabetes but have gum disease might be more likely to get diabetes. These people with “prediabetes” may become healthier if treated for gum disease too.
- Follow a good diet.
- Exercise more.

DentaQuest administers dental care benefits to children and adults enrolled in Healthy Connections. If you need help finding a dental provider or have questions about your dental benefits, visit www.DentaQuest.com or call 1-888-307-6552, TTY 711.

DentaQuest[®]
a Sun Life company

LA DIABETES Y EL CUIDADO ORAL

¿Padece usted Diabetes? ¿Sabe si es prediabético? ¿Sabía que lo que está pasando en su boca puede afectar a otras partes de su cuerpo?

Un buen cuidado oral es especialmente importante para las personas que padecen diabetes. Lo es también para aquellos que son prediabéticos.

Nuestra boca está llena de bacteria y al combinarse con los residuos de comida y saliva forman lo que se conoce como "placa", la cual se adhiere a los dientes. Cepillarse y usar hilo dental ayudan a deshacerse de esta. Si la placa no se remueve, entonces se endurece y se convierte en sarro. Solo su dentista o técnico en higiene dental pueden removerlo por medio de una limpieza realizada en el consultorio.

El sarro contiene bacteria y al no ser removido, podría enfermar sus encías. ¿Por qué es esto importante? Una enfermedad en las encías es una infección dentro de su boca, esta podría "enviar señales" a otras partes de su cuerpo y hacer que actúen diferente. Su nivel de azúcar es uno de los aspectos que podría ser afectado. Si usted padece de alguna enfermedad en sus encías, le será más difícil controlar su nivel de azúcar en la sangre.

La Asociación Americana de Diabetes calcula que 14.6 millones de personas en este país han sido diagnosticadas con diabetes, 6.2 millones no han sido diagnosticadas y 54 millones son prediabéticos. Y usted ¿A qué grupo pertenece? Tome control de su salud siguiendo los 5 consejos que le hemos presentado.

AQUÍ LE PRESENTAMOS ALGUNOS CONSEJOS PARA AYUDARLO A MANTENERSE SANO:

- Cepille sus dientes dos veces al día, por tres minutos (¡toque su canción favorita y a cepillarse!)
- Use hilo dental a diario.
- Visite regularmente a su dentista. Disminuir las infecciones en las encías puede significar que usted necesite menos insulina para controlar su nivel de azúcar en la sangre. Las personas que no son diabéticas pero que padecen problemas de encías, podrían ser propensas a adquirirla. Aquellos que son prediabéticos, podrían volverse más saludable si atienden este tipo de enfermedad.
- Siga una dieta balanceada.
- Haga más ejercicio.

DentaQuest administra los beneficios de atención dental para niños y adultos afiliados a Healthy Connections. Si necesita ayuda para buscar un proveedor dental o tiene preguntas sobre sus beneficios dentales, visite www.DentaQuest.com o llame al 1-888-307-6552, TTY 711.

DentaQuest
a Sun Life company