

What is your blood sugar level?

¿Cuál es su nivel de glucosa en sangre?

HbA1c Test Measures Your Average Blood Sugar Level
La prueba de HbA1c mide el nivel promedio de glucosa en sangre

• Normal:	Below 5.7%	
Normal:	por debajo del 5,7 %	
• Prediabetes:	5.7 – 6.4%	Adapt lifestyle changes
Prediabetes:	de 5,7 a 6,4 %	Adoptar cambios en el estilo de vida
• Diabetes:	6.5% or above	See your primary care physician
Diabetes:	6,5 % o más	Consulte a su médico de atención primaria

Access your risk for prediabetes with online test.
Conozca su riesgo de prediabetes con una prueba en línea.
cdc.gov/prediabetes/takethetest

Understand the Link Between Type 2 Diabetes and Oral Health

Diabetes affects your body's ability to utilize glucose, or blood sugar for energy. According to the American Diabetes Association, people with diabetes are at higher risk for gum disease, and periodontal disease, a severe gum infection with bone destruction. The presence of one condition tends to promote the other and management of either may assist treatment of the other.

Entienda cómo se relacionan la diabetes de tipo 2 y la salud bucodental

La diabetes afecta la capacidad del cuerpo de usar glucosa, o la azúcar en sangre, como energía. Según la Asociación Estadounidense de Diabetes, las personas con diabetes presentan mayor riesgo de gingivitis, problemas en las encías y periodontitis, una infección grave de las encías que provoca la destrucción de huesos. La presencia de una enfermedad tiende a promover la aparición de otra, al igual que el control de una de ellas ayuda a tratar la otra.



For More Information: Para más información:

[Connectingsmilesc.org](https://connectingsmilesc.org)

ML-025742 8/20



DIABETES AND ORAL HEALTH

Make the
Connection

DIABETES
Y SALUD
BUCODENTAL
Haga la
conexión



Are You at Risk?

Your diabetes affects your oral health and your oral health can impact your diabetes. If you have diabetes, you are more likely to develop gum disease. When you have gum disease and inflammation in the mouth, it can lead to higher blood sugar levels.

¿Está en riesgo?

Su diabetes afecta a su salud bucodental, a la vez que su salud bucodental influye en su diabetes. Si tiene diabetes, tienen mayores probabilidades de desarrollar una enfermedad de las encías. A su vez, la enfermedad de las encías y la inflamación en la boca pueden derivar en mayores niveles de glucosa en sangre.

Lifestyle Risk

Riesgo de estilo de vida

• Do you exercise regularly?	YES	NO
• ¿Hace ejercicio regularmente?	SÍ	NO
• Do you brush your teeth at least twice a day?	YES	NO
• ¿Se cepilla los dientes al menos dos veces al día?	SÍ	NO
• Do you floss or clean between your teeth daily?	YES	NO
• ¿Usa hilo dental o se limpia entre los dientes a diario?	SÍ	NO
• Do you eat a lot of sugar and carbohydrates?	YES	NO
• ¿Come muchos alimentos con azúcar y carbohidratos?	SÍ	NO
• Do you eat a lot of fiber?	YES	NO
• ¿Come mucha fibra?	SÍ	NO
• Do you go to the dentist twice a year?	YES	NO
• ¿Consulta al dentista al menos dos veces al año?	SÍ	NO
• Is your HbA1c level above 5.7%?	YES	NO
• ¿Su nivel de HbA1c está por encima de 5,7 %?	SÍ	NO

What can you do to protect your oral health and control the impact on your diabetes?

Visit your dentist regularly and share information about your diabetes. It's important that you make your dentist aware that you have diabetes. You may need more frequent cleanings and additional care at home.

¿Qué puede hacer para proteger su salud bucodental y controlar la influencia en la diabetes?

Visite a su dentista regularmente e infórmele sobre su diabetes. Es importante que su dentista sepa que tiene diabetes. Es posible que necesite limpiezas con mayor frecuencia y cuidados adicionales en su hogar.

Brush teeth with a fluoride toothpaste twice a day.

Brushing your teeth at least twice a day using a fluoride toothpaste is the best way to protect your teeth from decay.

Cepílese los dientes con un dentífrico con flúor dos veces al día.

Cepillarse los dientes al menos dos veces al día con un dentífrico con flúor es la mejor manera de prevenir las caries.

Floss or clean between teeth daily.

Cleaning between teeth once a day by using dental floss, dental picks or an interdental brush can help prevent and control gum disease.

Use hilo dental o límpiense entre los dientes todos los días.

Limpiarse los dientes al menos una vez al día con hilo dental, palillos dentales o cepillos interdentes puede ayudar a prevenir y controlar la enfermedad de las encías.

Eat a healthy, balanced diet.

Eating a healthy balanced diet filled with fruits, vegetables and whole grains is good for overall health and can control blood sugar levels and promote healthy teeth and gums.

Lleve una dieta sana y balanceada.

Llevar una dieta sana y balanceada con muchas frutas, verduras y granos integrales es beneficioso para la salud en general, y puede ayudarle a controlar los niveles de glucosa en sangre y ayudar a tener dientes y encías más sanos.

Limit foods and drinks that are high in sugar.

Consuming foods and drinks that are high in sugar can lead to high blood sugar levels, gum disease and increased tooth decay.

Reduzca los alimentos y las bebidas con alto contenido de azúcar.

Consumir alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar puede provocar niveles elevados de glucosa en sangre, enfermedades de las encías y más caries.

Protect teeth from decay by drinking water with fluoride.

Drinking fluoridated water daily can help protect your teeth from decay. Studies have shown that drinking water can help control blood sugar levels.

Beba agua fluorada para prevenir las caries.

Beber agua fluorada a diario puede ayudar evitar las caries. Estudios han demostrado que beber agua puede ayudar a controlar los niveles de glucosa en sangre.

Ask dental and medical providers to coordinate care by sharing test results.

Overall health including oral health is important. Your dentist needs to be aware of your diabetes and blood sugar levels, and your medical provider needs to know about any dental issues that you are experiencing.

Pida a los proveedores de atención médica y odontológica que compartan los resultados de las pruebas para coordinar la atención.

El buen estado de salud general, incluida la salud bucodental, es importante. Su dentista debe estar al tanto de su diabetes y los niveles de glucosa en sangre, y su médico necesita saber qué problemas odontológicos tiene.