

Una boca sana en el paciente diabético ayuda a prevenir posibles complicaciones sistémicas

- La diabetes afecta a más de 5 millones de adultos en España, con una prevalencia cercana al 15%, situándose en la segunda más alta de la UE tras Alemania.
- Existe una clara asociación entre diabetes y salud oral, de tal forma que la presencia de enfermedad periodontal dificulta el control del diabético y aumenta el riesgo de complicaciones diabéticas. Por su parte, la diabetes incrementa el riesgo de patología periodontal.
- Con motivo del Día Mundial de la Diabetes, que se conmemora el 14 de noviembre, el Consejo General de Dentistas y la Fundación Dental Española (FDE) han editado un [folleto descargable](#) destinado a los pacientes diabéticos para ayudarles a prevenir las patologías bucodentales y concienciarles sobre la importancia de cuidar su boca para mejorar su calidad de vida y evitar mayores complicaciones.

Madrid, 13 de noviembre de 2025. La diabetes en España afecta a más de 5 millones de adultos y a cerca de 30.000 niños, situando a nuestro país en el segundo lugar de la UE en cuanto a tasa de prevalencia, detrás de Alemania. Se estima que el coste de esta patología en España asciende a unos 17.000 millones de euros anuales, el 37% de los cuales se corresponde con el gasto derivado de las complicaciones.

La diabetes mellitus (DM) es una enfermedad metabólica frecuente debida a un defecto en la secreción o la acción de la insulina, o a una combinación de ambas. Esta enfermedad crónica es una de las más comunes en el mundo, y se espera que su prevalencia aumente casi un 50% en los próximos años.

La asociación entre la presencia de enfermedad periodontal y la diabetes está ampliamente avalada en la literatura científica. Los pacientes con diabetes mal controlada tienen un riesgo mayor de desarrollar periodontitis que los no diabéticos o los diabéticos bien controlados. Además, la enfermedad periodontal puede ser un factor de riesgo para la diabetes mellitus, lo que sugiere una posible asociación bidireccional. Las bacterias patógenas periodontales y sus subproductos nocivos afectan a los tejidos periodontales como consecuencia del estado hiperglucémico (aumento de la glucemia) persistente que presenta la diabetes. La alteración de la

glucosa en estos pacientes muestra una asociación positiva, que se pone de manifiesto en que los pacientes con diabetes mal controlada tienen un riesgo un 86% mayor de desarrollar periodontitis que los no diabéticos o los que tienen una diabetes bien controlada.

Por otra parte, los pacientes que tienen periodontitis tienen un riesgo muy superior de presentar problemas en el control de su diabetes lo que puede derivar en complicaciones a veces serias en estos pacientes. Un análisis Cochrane con evidencia de certeza moderada muestra que el tratamiento periodontal con instrumentación subgingival mejora el control glucémico en personas con periodontitis y diabetes de una forma clínicamente significativa.

El Dr. Óscar Castro Reino, presidente del Consejo General de Dentistas y de la Fundación Española, recuerda que “una boca sana en el paciente diabético contribuye a su calidad de vida y al control de su diabetes al prevenir posibles complicaciones sistémicas”.

¿Qué pueden hacer los pacientes diabéticos?

Con motivo del Día Mundial de la Diabetes, que se celebra el 14 de noviembre, el Consejo General de Dentistas y la FDE han elaborado un [folleto educativo](#) dirigido a estos pacientes, en el que se muestra cómo se debe cuidar la cavidad oral para disfrutar de una óptima salud bucodental:

- Los dientes deben lavarse con pasta dentífrica fluorada al menos 2 veces al día, por la mañana y por la noche. Un buen cepillado dura 2 minutos, incluye las encías y la lengua. Se puede realizar con cepillo manual o eléctrico, aunque está demostrado que el cepillo eléctrico elimina más placa que el convencional.
- Además, es muy importante limpiarse las zonas entre los dientes, con el uso de seda dental o bien con algunos cepillos específicos llamados interdetales. Debe hacerse preferentemente por la noche.
- Después de cada cepillado hay que enjuagar bien el cepillo con agua, secarlo y dejarlo en un lugar seco. Los cepillos deben cambiarse cada 3 meses o antes, si se deforman las cerdas. También conviene cambiar de cepillo si se ha sufrido una gripe o cualquier otra enfermedad infecciosa.
- En caso de llevar prótesis removible, estas deben retirarse después de cada comida y limpiarlas cuidadosamente para evitar infecciones.
- En algunos casos, el dentista puede recomendar utilizar enjuague, gel o un spray, normalmente antiséptico para combatir las bacterias. Nunca deben usarse si no han sido prescritos y se ha informado de cómo y durante cuánto tiempo utilizarlos.
- Las visitas periódicas al dentista son fundamentales para cualquier persona, y mucho más en el paciente diabético.

- Llevar una dieta sana y equilibrada, donde primen las verduras, frutas, pescados y aceite de oliva y se controle el consumo de los azúcares.
- No fumar y tener un consumo moderado de alcohol.

“Mantener la boca sana en el paciente diabético es una prioridad. Desde el Consejo General de Dentistas de España recordamos el importante papel que desempeña el dentista en la prevención y control de las patologías bucodentales en pacientes diabéticos con la finalidad de mejorar la calidad de vida en estas personas, contribuir al control de su patología, evitar complicaciones sistémicas y reducir los elevados costes sanitarios”, concluye el Dr. Castro.

Fundación Dental Española

La Fundación Dental Española (FDE) es la fundación del Consejo General de Dentistas de España.

Nace en 1997 con el objeto de promover la salud bucodental de todos los españoles, así como fomentar y desarrollar iniciativas encaminadas a conseguir una óptima salud bucodental en todos los sectores de la población.

La FDE asume la Responsabilidad Social Corporativa de todos los dentistas españoles y su actividad se estructura en torno a 3 grandes pilares: la promoción de la salud oral a la población española con el objetivo de proporcionar información útil y de calidad sobre los cuidados orales; la formación continuada, dirigida a todos los dentistas a fin de colaborar en unos mayores y mejores niveles de conocimientos y habilidades; y la solidaridad, dirigida hacia los que más la necesitan, ayudándoles a aumentar su accesibilidad a los cuidados bucodentales.

Nuestra fundación no tiene ánimo de lucro y todos los ingresos que genera se reinvierten en incrementar y mejorar todas estas acciones.

Consejo General de Colegios de Dentistas de España

Creado en el año 1930, es el Órgano ejecutivo de la Organización Colegial de Dentistas. Entre sus competencias destacan la coordinación de la política general de la Organización Colegial, la ordenación del ejercicio de la profesión, la representación y la defensa de los intereses de sus profesionales, y la promoción del derecho a la salud odontológica de los españoles. Es también competencia del Consejo General la elaboración, desarrollo y actualización del Código Ético y Deontológico estatal de la profesión, así como de la promoción social, científica, cultural y laboral de la Odontología y la Estomatología.