**DIRETRIZES PARA PACIENTES COM PRÉ-DIABETES OU DIABETES[[1]](#footnote-1)**

* Se você foi diagnosticado com pré-diabetes ou diabetes, marque uma consulta com um Periodontista (especialista que cuida da gengiva), para examinar a boca e as gengivas. Um exame odontológico e periodontal completo é necessário. Conheça o seu diagnóstico periodontal. Isso porque pessoas com pré-diabetes ou diabetes têm maior chance de ter doenças gengivais. Se não tratada, a doença gengival pode levar à perda de dentes e pode aumentar os níveis de glicose no sangue. Quanto mais cedo você procurar ajuda, melhor será o resultado.
* Você pode ter doença gengival se já notou gengivas vermelhas ou inchadas; sangramento de suas gengivas ou sangue na pia depois de escovar seus dentes; gosto desagradável na boca; dentes de aparência mais longa, que parecem ter aumentado de tamanho; dentes moles ou soltos; aumento dos espaços entre os dentes; cálculo (tártaro) em seus dentes. Se você percebeu algum desses problemas, é importante consultar um periodontista o mais rápido possível.
* Caso não tenha nenhum desses sinais anteriores, você também pode ter doença gengival. Ela pode estar presente e piorar sem nenhum sinal aparente para você, especialmente se você fuma. Então, mesmo que você ache que não tem doença gengival agora, ou se o seu dentista lhe disser que você não tem doença gengival, você ainda deve fazer check-ups dentários anuais com um periodontista como parte do cuidado do diabetes. Seu periodontista será capaz de detectar os primeiros sinais de doença gengival.
* Você pode pensar que está administrando bem a saúde das gengivas sozinho, mas pode não estar fazendo o suficiente porque tem um maior risco para problemas gengivais. Assim como o diabetes, a doença gengival é uma condição crônica e requer atenção e cuidado profissional ao longo de toda a vida.**[[2]](#footnote-2)**
* Você pode prevenir doenças gengivais limpando seus dentes e gengivas a partir de orientação profissional.
* Uma boa higiene bucal, orientada pelo seu dentista, é um componente essencial de um estilo de vida saudável, assim como a dieta e a prática de atividades físicas.
* Se você tem diabetes, deve estar atento para outros problemas com sua boca além das doenças gengivais, como doença cárie, sensação de boca seca, queimação na boca, infecções por fungos, ou feridas na boca que demoram a cicatrizar.
* Lembre-se de informar seu periodontista sobre o resultado de suas visitas ao médico e de fornecer uma atualização dos resultados sobre o alcance das suas metas terapêuticas do cuidado com o diabetes e das mudanças nos medicamentos.
* É importante manter a boca e todo o corpo o mais saudáveis possível, com cuidados dentários e médicos regulares. Saúde da boca e do corpo não se separam!
* Se você tem pré-diabetes ou diabetes, lembre-se que o bom controle da glicose sanguínea previne o surgimento de problemas bucais, como as doenças das gengivas. Da mesma forma, os resultados do tratamento dessas doenças costumam ser melhores quando a glicose no sangue está controlada.
* É fundamental obedecer às recomendações médicas para que os níveis de glicose sanguínea sejam atingidos. Para isso, siga as orientações dietéticas, pratique exercícios físicos com regularidade e tome os medicamentos nas doses e horários corretos.

**FONTE:** Steffens JP, Fogacci MF, Barcellos CRM, Oliveira CSS, Marques FV, Custódio Jr J, Tunes RS, Araújo LA, Fischer RG. Manejo clínico da inter-relação diabetes e periodontite: Diretrizes conjuntas da Sociedade Brasileira de Periodontologia (SOBRAPE) e da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM). *Braz J Periodontol* 2022;32(1):90-113.

1. **FONTE:** Steffens JP, Fogacci MF, Barcellos CRM, Oliveira CSS, Marques FV, Custódio Jr J, Tunes RS, Araújo LA, Fischer RG. Manejo clínico da inter-relação diabetes e periodontite: Diretrizes conjuntas da Sociedade Brasileira de Periodontologia (SOBRAPE) e da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM). *Braz J Periodontol* 2022;32(1):90-113. [↑](#footnote-ref-1)
2. **FONTE:** Steffens JP, Fogacci MF, Barcellos CRM, Oliveira CSS, Marques FV, Custódio Jr J, Tunes RS, Araújo LA, Fischer RG. Manejo clínico da inter-relação diabetes e periodontite: Diretrizes conjuntas da Sociedade Brasileira de Periodontologia (SOBRAPE) e da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM). *Braz J Periodontol* 2022;32(1):90-113. [↑](#footnote-ref-2)