



GUIA DO PACIENTE

Diabetes e saúde bucal

Guia de prevenção e acompanhamento odontológico

iDental

Informação para cuidar melhor · idental.com.br

Uma relação de mão dupla

Pessoas com diabetes podem ter mais problemas na boca, principalmente quando a glicemia fica alta por muito tempo. Ao mesmo tempo, a inflamação da gengiva pode dificultar o controle da glicemia. Por isso, cuidar da boca faz parte do cuidado com o diabetes.

Glicemia alta

Pode favorecer boca seca, infecções, cáries e doença da gengiva.



Inflamação da gengiva

Pode deixar o controle da glicemia mais difícil.

MENSAGEM PRINCIPAL

Bom controle da glicemia, higiene diária e acompanhamento com o dentista trabalham juntos para proteger a sua saúde.

Problemas mais comuns na boca

Problema	O que é	Sinais de alerta
Gengivite	Inflamação da gengiva.	Vermelhidão, inchaço e sangramento.
Periodontite	Atinge os tecidos e o osso que sustentam os dentes.	Retração da gengiva, dentes moles e mau hálito.
Cárie	Destruição do dente pela ação de bactérias.	Manchas, sensibilidade ou dor.
Boca seca	Pouca produção de saliva.	Secura, ardor ou dificuldade para engolir.
Candidíase	Infecção causada por fungos.	Placas brancas, ardor e sensibilidade.
Cicatrização lenta	A recuperação demora mais.	Feridas que não fecham ou sinais de infecção.

Sua rotina diária de proteção

- 1 Escove os dentes pelo menos duas vezes ao dia, por cerca de dois minutos, com escova macia e creme dental com flúor.
- 2 Limpe entre os dentes todos os dias, com fio dental ou outro recurso indicado pelo dentista.
- 3 Beba água ao longo do dia. Se a boca seca continuar, converse com o dentista ou com o médico antes de usar produtos específicos.
- 4 Diminua o consumo frequente de açúcar e siga a orientação alimentar da sua equipe de saúde.
- 5 Não fume: o cigarro aumenta o risco de doença da gengiva e atrapalha a cicatrização.
- 6 Mantenha o acompanhamento do diabetes e use os medicamentos como foram prescritos.

LEMBRE-SE

Cuidar da boca também é cuidar do controle do diabetes.

Com que frequência ir ao dentista?

Faça consultas regulares, mesmo sem sintomas. O dentista define a frequência das avaliações e limpezas de acordo com o controle da glicemia, a presença de gengivite ou periodontite, o acúmulo de tártaro e o seu histórico.

FREQUÊNCIA INDIVIDUAL

Não existe um intervalo único para todas as pessoas com diabetes: algumas precisam voltar com mais frequência, outras podem esperar mais, conforme a avaliação clínica.

Sinais de alerta

Procure avaliação odontológica se perceber:

- Sangramento ao escovar ou ao usar o fio dental.
- Gengiva vermelha, inchada ou dolorida.
- Mau hálito que não passa.
- Gengiva retraída ou dentes moles.
- Feridas que demoram a cicatrizar.
- Boca seca constante.
- Dor, inchaço, pus ou dificuldade para mastigar.

PROCURE URGÊNCIA

Dor forte, inchaço no rosto, febre ou dificuldade para engolir ou respirar exigem atendimento rápido.

O que contar ao dentista

- Que você tem diabetes e há quanto tempo recebeu o diagnóstico.
- Como está o controle da glicemia e, se tiver, o resultado recente da hemoglobina glicada (HbA1c).
- Quais medicamentos usa e em que horários.
- Se já teve episódios de hipoglicemia.
- Outras condições de saúde, alergias ou dificuldades de cicatrização.

O que você precisa lembrar

- 1 Diabetes e saúde bucal se influenciam: uma afeta a outra.
- 2 Manter a glicemia controlada ajuda a proteger dentes e gengiva.
- 3 Escovação, limpeza entre os dentes e consultas regulares são essenciais.
- 4 A frequência das consultas é definida pelo dentista, caso a caso.
- 5 Não espere sentir dor para procurar atendimento.

PARA QUEM ACOMPANHA A GENGIVA DE PERTO

O plano Saúde Renovada da iDental tem cuidado periodontal ampliado para quem convive com diabetes e outras doenças crônicas. Consulte as coberturas em [idental.com.br](https://www.idental.com.br).

Fontes

CDC · Diabetes and Oral Health [cdc.gov/diabetes/diabetes-complications/diabetes-and-oral-health.html](https://www.cdc.gov/diabetes/diabetes-complications/diabetes-and-oral-health.html)

NIDCR/NIH · Diabetes and Oral Health [nidcr.nih.gov/health-info/diabetes](https://www.nidcr.nih.gov/health-info/diabetes)

American Dental Association · Periodontitis [ada.org/resources/ada-library/oral-health-topics/periodontitis](https://www.ada.org/resources/ada-library/oral-health-topics/periodontitis)

Este guia é educativo e não substitui avaliação, diagnóstico ou tratamento individual por profissionais de saúde.

Fale com a iDental

Central 71 3483-2700 · WhatsApp 71 99105-8356 · [idental.com.br](https://www.idental.com.br)

Registro ANS 41455-7