
Diyabetis at ang kalusugan ng iyong bibig

Ipinapaliwanag ng fact sheet na ito kung paano makaapekto ang diyabetis sa kalusugan ng iyong bibig, ngipin at iba pa at kung paano ang pagpapanatili ng mahusay na kalusugan sa bibig ay positibong makakaimpluwensya sa iyong diyabetis

Paano nakakaapekto ang diyabetis sa kalusugan ng aking bibig?

Ang isang taong may hindi kontroladong diyabetis ay dalawang beses na malamang na magkaroon ng sakit sa gilagid kumpara sa isang taong may kontroladong diyabetis.

Ang sakit sa gilagid ay hindi lamang nakakaapekto sa mga gilagid kundi pati na rin sa mga buto na sumusuporta sa mga ngipin. Kaya ang hindi ginagamot na sakit sa gilagid ay maaaring humantong sa pagkawala ng ngipin. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa sakit sa gilagid, tanungin ang iyong dentista.

Paano nakakaapekto ang kalusugan ng bibig sa aking diyabetis?

Ang sakit sa gilagid ay isang pamamagang sakit (inflammatory disease) na nagreresulta mula sa pagkakaroon ng plaka ng ngipin sa bibig. Ang isang pangmatagalang impeksyon, tulad ng hindi ginagamot na sakit sa gilagid, ay maaaring gawing mahirap kontrolin ang antas ng glucose.

Ano ang dapat kong gawin upang mabawasan ang panganib ng sakit sa gilagid?

- Magsipilyo gamit ang malambot na sipilyo ng dalawang beses bawat araw upang maalís ang plaka mula sa iyong mga ngipin at gilagid
- Linisin ang pagitan ng iyong mga ngipin araw-araw gamit ang floss o mga interdental brush.
- Ang mga pustiso ay dapat linisin araw-araw upang maalís ang plaka.
- Itigil ang paninigarilyo upang mapabuti ang iyong kalusugan sa ngipin at pangkalahatang kalusugan
- Regular na bisitahin ang iyong dentista. Inirerekomenda sa taong may diyabetis na magpatingin ng ngipin tuwing anim na buwan.
- Ang pagdami ng calculus (tartar) sa iyong mga ngipin ay dapat na regular na linisin ng isang propesyonal.

Iba pang mga kondisyon sa kalusugan sa bibig na nauugnay sa diyabetis

- *Pagkabulok ng ngipin:* Binabago ng diyabetis ang laway sa iyong bibig. Ang mas mataas na antas ng glucose (asukal) ay naroroon sa laway na nakapalibot sa mga ngipin. Nangyayari ang pagkabulok ng mga ngipin kapag ginawang asido ng bakterya sa plaka ng ngipin ang asukal at refined carbohydrates. Sa gayong dahilan, ang isang mas mataas na antas ng glucose (asukal) sa laway ay naglalagay sa mga ngipin ng mas mataas na panganib ng pagkabulok ng mga ngipin. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa pagkabulok ng ngipin, tanungin ang iyong dentista.



- *Tuyong bibig:* Ang Xerostomia (dry mouth) ay isang komplikasyon sa bibig ng diyabetis. Hindi alam ang pinagmulan nito ngunit maaaring nauugnay sa polyuria (ang paggawa ng hindi normal na maraming dami ng ihi) o mga pagbabago sa mga glandula ng laway. Ang pagkakaroon ng tuyong bibig ay maaaring magdaragdag sa iyong panganib na magkaroon ng pagkabulok ng ngipin at sakit sa gilagid. Ang iyong dentista ay maaaring makapagbigay ng karagdagang impormasyon at payo kung nagdurusa ka ng tuyong bibig.
- *Mga impeksyon sa bibig:* Ang diyabetis at tuyong bibig ay nagpapataas sa panganib ng mga impeksyon sa bibig katulad ng thrush. Ang pagpapagaling ng sugat pagkatapos ng mga pagkabunot o operasyon sa bibig ay maaaring tatagal din ng mas mahabang panahon.

Dapat ko bang sabihin sa aking dentista tungkol sa aking diyabetis?

Ang pagtalakay ng iyong diyabetis sa iyong dentista ay makakatulong sa kanila na gumawa ng isang plano sa pangangalaga sa kalusugan ng bibig upang matulungan kang mapanatili ito. Kung alam ng iyong dentista ang iyong kalagayan sa diyabetis, maaaring gawin ang mga appointment sa mga panahon kung kailan ang antas ng iyong insulin ay pinakamatatag (ibig sabihin sa umaga).

Tandaan

- Kung kinokontrol ang iyong sakit sa gilagid, malamang na mas madaling kontrolin ang antas ng asukal sa dugo mo.
- Kung kinokontrol ang iyong diyabetis, magkakaroon ka ng mas kaunti o hindi gaanong malubhang komplikasyon sa kalusugan ng bibig kaysa sa kung hindi ito nakokontrol.

Para sa karagdagang impormasyon

- Makipag-ugnay sa iyong dentista
- Bisitahin ang www.health.qld.gov.au/oralhealth
- Tumawag sa 13 HEALTH (13 43 25 84) para sa kumpidensyal na payo sa kalusugan 24 oras sa isang araw, pitong araw sa isang linggo
- E-mail oral_health@health.qld.gov.au