

UMA BOA HIGIENE ORAL REDUZ O RISCO DE DIABETES

- As pessoas com doença das gengivas têm 20-30% maior risco de diabetes
- A diabetes não controlada triplica a probabilidade de aparecimento de doença das gengivas
- O sucesso do tratamento da doença das gengivas reduz os níveis de açúcar no sangue

Bruxelas, Bélgica, 14 de novembro de 2018. Uma boa higiene oral reduz o risco de diabetes. Esta é uma das principais mensagens da campanha **Perio & Diabetes** lançada hoje no dia mundial da Diabetes, pela Federação Europeia de Periodontologia (EFP).

A doença das gengivas e a diabetes são condições crónicas que aumentam com a idade. A relação entre as duas patologias é bidirecional. Pensa-se que o processo inflamatório é a conexão – de facto, a doença das gengivas é a doença inflamatória mais comum.

As doenças das gengivas (periodontais) incluem a gengivite (gengiva inflamada) e a periodontite (inflamação das gengivas e das estruturas que suportem o dente). Cerca de 50% das pessoas com mais de 30 anos têm periodontite. Esta doença, se não tratada, causa perda de dentes e é este tipo de doença das gengivas que está relacionada com a diabetes.

Os factos:

- A doença das gengivas aumenta o risco de diabetes em 20-30%.
- A diabetes não controlada triplica a probabilidade de aparecimento de doença das gengivas.
- As pessoas com diabetes têm pior controlo do açúcar no sangue, mais complicações no coração, cérebro, olhos e fígado, e menor esperança de vida, se adicionalmente têm doença das gengivas. (1)
- O sucesso do tratamento da doença das gengivas reduz os níveis de açúcar no sangue. (2)

Sinais de alarme da doença das gengivas:

- Gengivas vermelhas, inchadas, a sangrar e retraídas.
- Maiores espaços entre os dentes, dentes a abanar.
- Mau hálito e mau sabor.

O Professor Filippo Graziani, Presidente da EFP refere: “ Sangrar das gengivas não é normal – não confie só no seu elixir, visite o seu dentista. Quanto mais cedo detectarmos a periodontite, melhor.”

Como prevenir a doença das gengivas:

- Limpe entre os dentes, todos os dias, com um escovilhão ou com fio dentário.
- Escove os seus dentes pelo menos durante 2 minutos, duas vezes ao dia.
- Evite fumar; coma comida saudável, rica em fruta e vegetais e poucos açúcares, e faça exercício.
- Visite o seu dentista duas vezes por ano.
- Controle o açúcar no sangue se tiver diabetes.

O Professor Graziani afirma: “Limpar entre os dentes é a forma mais eficaz de prevenir a periodontite.” “Adicionalmente, escove os dentes no mínimo durante dois minutos, duas vezes ao dia, com uma escova elétrica. A maioria das pessoas escova durante 35 a 40 segundos, o que é insuficiente. Todas as bocas são diferentes e um dentista ou higienista deve informa-lo da forma adequada para conseguir os melhores resultados. Não fume – a maioria das doenças das gengivas ocorrem em fumadores”

O Professor Antonio Ceriello, diabetologista na MultiMedica, em Milão, Itália refere: “Os doentes com diabetes tipo 1 e 2 que têm preocupação com os seus dentes, têm melhor controlo da diabetes e menos complicações a longo-prazo. Este facto, inclui jovens com diabetes tipo 1. Controle a suas gengivas e os seus dentes regularmente e visite o seu dentista duas vezes por ano.” (3)

O Dr. Dániel Végh, dentista na Universidade Semmelweis, em Budapeste, Hungria e representante regional para a Europa do programa da Federação Internacional da Diabetes, refere, como doente com diabetes tipo 1: “ A minha rotina inclui escovar, limpar entre os dentes e bochechar, pelo menos duas vezes ao dia. Não consigo ver



todas as zonas da minha boca ao espelho e, por isso, visito o meu dentista duas vezes por ano, para uma avaliação e destarização. Vou a consultas adicionais se alguma zona da minha boca sangra.”

A Dra. Marzia Massignani, diretora de assuntos científicos e comunicação da SUNSTAR afirma: “ Na SUNSTAR acreditamos numa abordagem holística para a saúde. Durante mais de trinta anos, apoiámos investigação relativa à relação bidirecional entre a diabetes e a doença periodontal. A parceria neste projeto foi um passo natural em direção ao preenchimento da nossa missão de educação neste campo.”

Para mais informação sobre a relação entre a doença das gengivas e a diabetes, por favor visite o sitio **Perio & Diabetes**, onde pode encontrar folhetos para os doentes, o público, os meios de comunicação social, os profissionais da área da saúde e os responsáveis políticos.

Perio & Diabetes: www.perioanddiabetes.efp.org

Referências

- 1) Graziani F, Gennai S, Solini A, et al. A systematic review and meta-analysis of epidemiologic observational evidence on the effect of periodontitis on diabetes An update of the EFP-AAP review. *J Clin Periodontol.* 2018;45:167–187. doi: 10.1111/jcpe.12837.
- 2) Madianos PN, Koromantzos PA. An update of the evidence on the potential impact of periodontal therapy on diabetes outcomes. *J Clin Periodontol.* 2018;45:188–195. doi: 10.1111/jcpe.12836.
- 3) Sanz M, Ceriello A, Buysschaert M, et al. Scientific evidence on the links between periodontal diseases and diabetes: Consensus report and guidelines of the joint workshop on periodontal diseases and diabetes by the International Diabetes Federation and the European Federation of Periodontology. *J Clin Periodontol.* 2018;45:138–149. doi: 10.1111/jcpe.12808.

O Projeto Perio & Diabetes

O Projeto Perio & Diabetes, uma colaboração entre a Federação Europeia de Periodontologia e a SUNSTAR, promove a consciência da importância da relação entre as doenças periodontal e a diabetes, explicando como estas duas patologias podem ser tratadas em conjunto.



A Federação Europeia de Periodontologia

A Federação Europeia de Periodontologia (EFP) é uma organização que inclui 30 sociedades nacionais, dedicada à promoção da investigação, educação e consciencialização da base científica e prática clínica da Periodontologia. Engloba 14,000 dentistas e outros profissionais de saúde oral, na Europa, Norte de África e Médio Oriente.

A SUNSTAR

A SUNSTAR trabalha em quatro sectores em crescimento com o objetivo de construir uma melhor saúde no futuro: saúde oral, saúde e beleza, ambiente saudável e suporte de segurança e alta tecnologia.

Contacto com os meios de comunicação social:

Jackie Partarrieu

press@efp.org

+336 2314 5784