

Mayumi Kaneda, filántropa

Tengo 50 años. Nací en Tokio y vivo en Suiza. Soy divulgadora de la salud bucal. Estoy soltera, sin hijos. ¿Política? Extender la salud en el mundo. Soy católica, en Japón somos el 1%. Soy directora de la Fundación Sunstar para fomentar en el mundo la higiene bucal y la salud integral



“Una higiene bucal deficiente favorece la diabetes”

¿Qué es la diabetes?

La enfermedad que mató a mi abuelo y que padece mi padre.

Lo lamento...

Es un mal silencioso. Si el páncreas no produce la insulina necesaria para meter los azúcares en las células, la glucosa se queda en la sangre y...

¿Y eso mata?

La sangre hiperglucémica lesiona tejidos del organismo, deteriora la salud letalmente.

¿Y eso le pasó a su abuelo?

Sí. Era un gran empresario: fue el primero en fabricar pasta dentífrica en Japón, después de la guerra... Promovió en Japón el hábi-to de cepillarse los dientes. Y tenía muchas otras ideas..., pero un ictus las truncó.

¿Causado por la diabetes?

Sí, y por eso mi padre se obsesionó y destinó parte de las ganancias a la investigación de la diabetes. Y yo continúo nuestra misión.

¿Con qué resultados?

Hemos apoyado estudios científicos que verifican lo que mi padre sospechaba...

¿Qué?

La correlación entre salud bucal y diabetes.

¿Qué relación?

Las inflamaciones e infecciones de las encías (gingivitis) llevan a la inflamación e infección de ligamentos y huesos (periodontitis) que sujetan los dientes, que se caen.

¿Qué tiene que ver eso con la diabetes?

Ahora sabemos que gingivitis y periodontitis trasladan al torrente sanguíneo bacterias y microorganismos que erosionan la salud y facilitan la diabetes. Y viceversa.

25/11/2015

¿La diabetes provoca periodontitis?

La hiperglucemia de la sangre debilita las encías, lo que facilita la aparición de gingivitis y, después, de periodontitis.

Un círculo patológico, ¿no?

¡Por eso es tan importante que los odontólogos sepan todo esto!

¿No lo saben?

En Japón sí, y al paciente con periodontitis lo envían al endocrino, que explora eventuales diabetes. Pero aquí hay que concienciar más a los dentistas. Y para eso he venido.

Y porque es su negocio familiar...

Sí, pero una buena higiene bucal refuerza la salud integral de la persona.

¿Cómo evitar gingivitis y periodontitis?

Cepille mañana y noche los dientes y ¡sobre todo! use hilo o cepillo interdental.

¿El que se pasa entre los dientes?

Es fundamental: elimina restos de alimentos y así evita que proliferen microorganismos que producen sarro, luego inflamación y periodontitis... ¡No se olvide, prométamelo!

Si me sangran las encías..., ¿debo temer una diabetes?

Primero vaya al dentista, cuide su higiene oral, cure esa inflamación de encías y...

¿Qué síntomas delatan la periodontitis?

Mal aliento, encías purpúreas y sangrantes, inflamadas, sensibles, y dientes que se mueven... ¡Corra al dentista, ya empieza a ser tarde! Como bien decía mi abuelo: ¡cada diente es para toda tu vida, no te lo dejes perder!

¿Y qué síntomas pueden alertarnos de una posible diabetes?

Una sed anormal, micción frecuente, falta de energía, apetito constante y pérdida súbita de peso, visión borrosa... e infecciones frecuentes.

Como las de las encías.

Sí. Y tampoco ayuda nada el abuso de tabaco y alcohol, favorece las bacterias.

Y quien ya padezca diabetes, ¿qué?

Le conviene regular su dosis diaria de insulina, y debe comer de un modo muy saludable, practicar ejercicio físico diario y cuidar mucho ¡mucho! de su salud bucal.

¿Teme usted padecer diabetes?

La diabetes tiene una base genética: algunas personas, como yo, somos más proclives a padecerla si no llevamos una vida saludable. ¡Por eso prevengo, cuidándome mucho!

¿Cómo?

Baso mi dieta en frutas y verduras, ingiero fibra para limpiar bien el intestino... Aunque como de todo, porque es importante disfrutar de la vida, y también procuro moverme.

¿Es una dolencia muy extendida?

Se estima que afecta a un 13% de la población mundial, y que está en alza. Y la mitad de esos millones de personas no han sido diagnosticados, ¡no saben que son diabéticos!

¿Con qué consecuencias para su salud?

Un ictus, como mi abuelo, o infartos y otros fallos vasculares, o ceguera, o pérdida de órganos o necrosis de tejidos de los dedos u otros miembros, por mala vascularidad.

¿Puede curarse la diabetes?

Es crónica. Aunque hay grados. Hay dos grandes tipos de diabetes: la tipo 1, desde la infancia (porque el páncreas funciona mal, por reacción autoinmune); y la diabetes tipo 2, silente, que tarda años en manifestarse y responde a hábitos de vida insanos.

¿Como cuáles?

Nutrición inadecuada, sedentarismo, obesidad... Cada año hay más personas afectadas. Por eso hay que recordar lo que decían los sabios antiguos: "Que tu comida sea tu medicina". ¡Vigila todo lo que te llevas a la boca!

Y al final volvemos al principio: la boca.

Es cierto, porque por la boca empieza la salud integral del organismo: si cuidas de tu boca, estás cuidando de tu salud. Y si no cuidas de tu salud..., ¡tu boca te lo dirá!