Mondzorg bij diabetes

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Diabetes verhoogt de kans op problemen met tanden en tandvlees, maar verhoogt ook de kans op ernstige complicaties. Mensen met diabetes zijn namelijk vatbaarder voor ontstekingen. Het genezingsproces kan door diabetes vertraagd worden.
Goede mondzorg en regelmatige controle kunnen – ook wanneer u een kunstgebit draagt – problemen helpen voorkomen.

Oorzaak en gevolg

Hoge bloedglucosewaarden kunnen een belangrijke oorzaak zijn van mondproblemen. Maar omgekeerd kunnen mondproblemen ertoe bijdragen dat bloedglucosewaarden lastig te regelen zijn. Beide problemen kunnen elkaar in stand houden.
Als diabetes langer bestaat, kan dit er voor zorgen dat er een slechtere doorbloeding is in de mond. Door deze slechtere doorbloeding wordt het risico op ontstekingen verhoogd en kunnen wondjes sneller ontstaan en minder goed genezen.

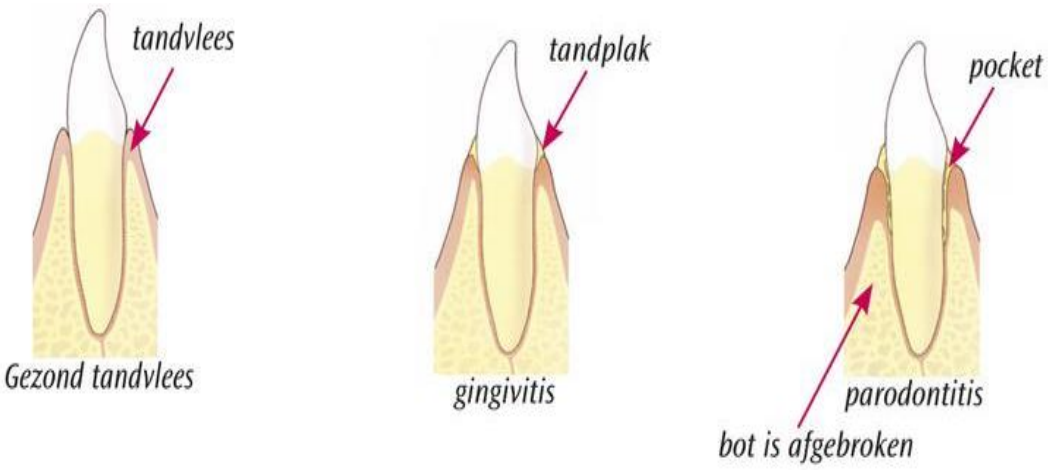
Welke mondproblemen kunnen zich voordoen?

- **Droge mond:**
  Bloedglucosewaarden die langere tijd te hoog zijn zorgen ervoor dat u meer moet plassen. Daardoor treedt er vochtverlies op en kunt u een droge mond krijgen. Naast dat dit een vervelend gevoel is, wordt de kans op gaatjes ook groter. Er wordt namelijk minder speeksel aangemaakt. Juist het speeksel beschermt het gebit tegen gaatjes. Door de droge mond is de kans op een schimmelinfectie ook vergroot.

- **Gaatjes:**
  Voedingsmiddelen met veel suiker kunnen de kans op gaatjes vergroten. Zeker in combinatie met een droge mond en hoge bloedglucosewaarden.

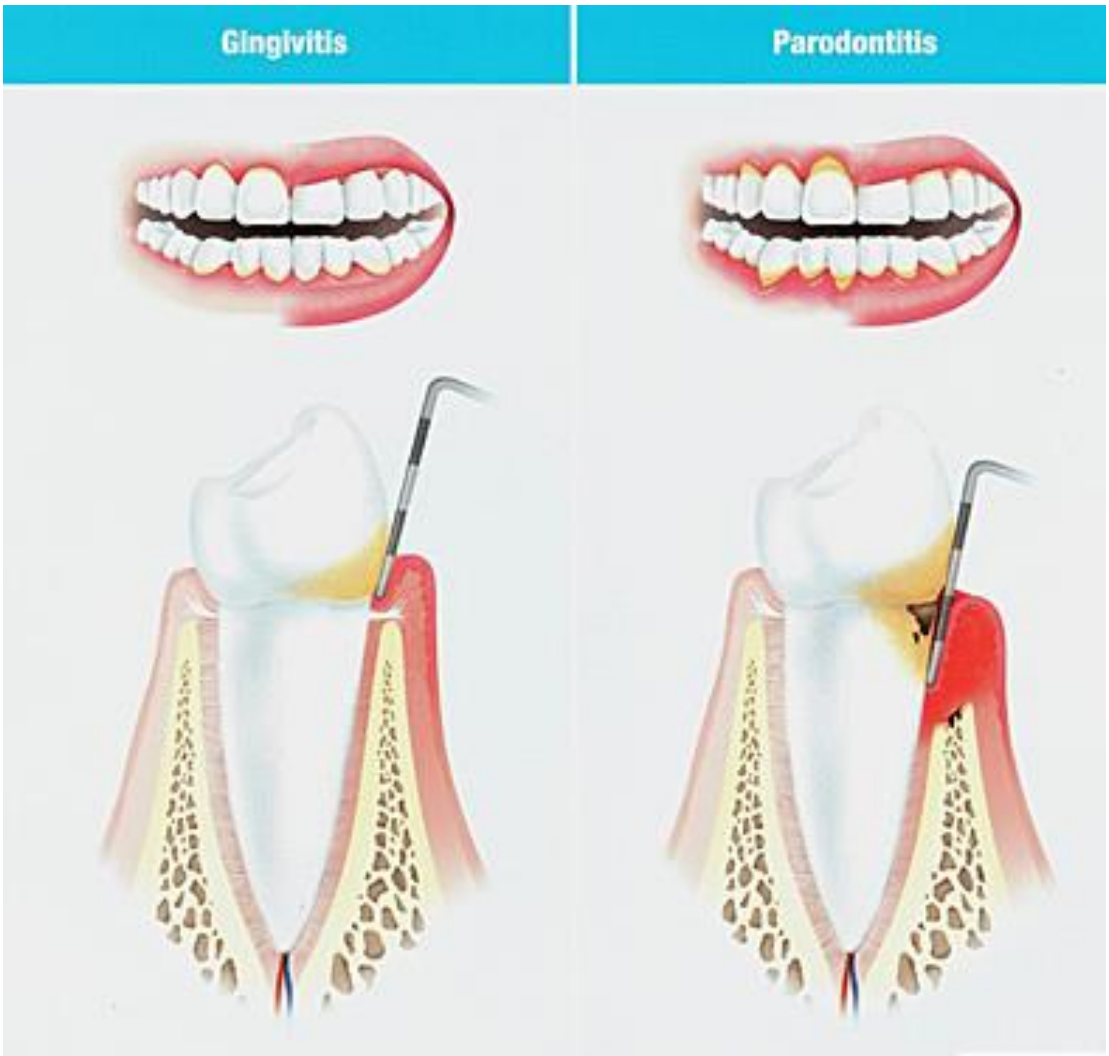
- **Tandvleesontstekingen (gingivitis):**
  Gezond tandvlees is roze van kleur en bloedt niet bij het poetsen. Rood, gezwollen en bloedend tandvlees kan duiden op een ontsteking.
  Door tandplak kunnen ontstekingen ontstaan. Tandplak is een plakkerig laagje op de tanden dat ontstaat door bacteriën. Naast dat een tandvleesontsteking pijnlijk kan zijn, is het ook riskant.
  De schadelijke bacteriën kunnen het lichaam binnendringen waardoor de kans op bijvoorbeeld hart- en vaatziekten toeneemt.





- **Kaakbotontstekingen (parodontitis):**
  Als een tandvleesontsteking langer bestaat, kan deze zich uitbreiden tot een ontsteking van het kaakbot en dieper gelegen weefsel. Hierdoor kunnen tanden en kiezen los in de kaak komen te staan. Het kan zelfs leiden tot het uitvallen van tanden en kiezen wanneer de ontsteking niet behandeld wordt. Deze schade is onherstelbaar en moet daarom voorkomen worden.

  Het risico op paradontitis (kaakbotontsteking) is bij diabetes twee tot drie maal hoger dan bij mensen zonder diabetes. Twintig tot dertig procent van de mensen met diabetes lijdt aan parodontitis. Dit heeft ook weer gevolgen voor de diabetes zelf.



Hoe kunt u uw gebit het beste verzorgen?

U kunt de kans op mondproblemen verkleinen door:

- **Een goede bloedglucosespiegel:**
  De kans op tandvleesontstekingen en gaatjes is dan zo klein mogelijk. Er wordt voldoende speeksel aangemaakt wat enigszins beschermt.

- **Tanden poetsen:**
  Poets bij voorkeur na iedere maaltijd of tenminste twee maal per dag. Tandplak wordt dan verwijderd en daarmee wordt de kans op gaatjes en tandvlees ontstekingen verkleind. Een tandarts of mondhygiënist kan instructie geven over goed poetsen en welk materiaal het meest geschikt is.

- **Gebruik flosdraad, tandenstokers of ragers:**
  Behalve tanden poetsen is het ook erg belangrijk om de ruimte tussen uw tanden en kiezen schoon te houden. Ook hierover kan de tandarts of mondhygiënist advies geven.

- **Eet en drink maximaal zeven keer per dag:**
  Niet te vaak eten en drinken verkleint de kans op aanmaak van tandplak. Wanneer de bloedglucosewaarde te laag is (een hypo), moet dat natuurlijk opgelost worden met eten of drinken. Overweeg om een keer extra te poetsen. Bespreek met uw behandelaar hoe hypo’s te voorkomen zijn.

- **Rook niet:**
  Roken zorgt ervoor dat het tandvlees sneller ontstoken raakt omdat roken invloed heeft op de doorbloeding. Deze ontstekingen genezen bovendien moeilijker.

- **Controle van uw gebit:**
  Laat uw gebit tenminste twee maal per jaar controleren door een tandarts of mondhygiënist, geef daarbij aan dat u diabetes heeft. Veel mondproblemen zijn makkelijker te behandelen als ze op tijd ontdekt worden.

- **Kunstgebit:**
  Goede mondzorg – regelmatig poetsen en bezoek aan de tandarts – is ook belangrijk wanneer u een kunstgebit draagt!

Behandeling

Beginnende ontstekingen zijn goed te behandelen door de tandarts of mondhygiënist. Het gebit wordt dan grondig schoongemaakt. Ook parodontitis is goed te behandelen, maar wanneer het gaat om ernstige gevallen, zal men doorgestuurd worden naar de parodontoloog. Dit is een tandarts die gespecialiseerd is in parodontitis.
In sommige gevallen is een operatie noodzakelijk.

Uw diabetesbehandelaar kan u adviezen geven over hoe u goede bloedglucosewaarden kunt behouden.

Heeft u nog vragen?

- Heeft u nog vragen over uw **diabetesregulatie**, neem dan contact op met uw behandelaar.
- Heeft u nog vragen over uw **gebit**, neem dan contact op met uw tandarts.
- Kijk op www.allesoverhetgebit.nl.



Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige krijgt. Vraag het hen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**