

Diabetes & Mundgesundheit

«Zähne und Zahnfleisch gesund erhalten!»



www.diabetesuisse.ch
Spendenkonto: PC-80-9730-7



Schweizerische Diabetes-Gesellschaft
Association Suisse du Diabète
Associazione Svizzera per il Diabete

Weshalb sollten Sie auf Ihre Zähne achten?

Die Zähne bis ins hohe Alter zu erhalten, bedeutet ein Stück Lebensqualität zu bewahren. Ein gesundes Gebiss ist nicht nur zum uneingeschränkten Essen nötig, sondern ermöglicht auch deutliches Sprechen und herzhaftes Lachen. Eine Person mit gepflegtem Gebiss leidet selten an Mundgeruch und hat eine ästhetischere Ausstrahlung.

Selbst wenn Sie bereits Implantate oder Prothesen tragen, kann durch vorbeugende Massnahmen und gute Blutzuckerwerte weiterer Zahnverlust vermieden werden.

Da insbesondere Menschen mit Diabetes an Störungen der Wundheilung leiden können, sind eine gute Mundhygiene, eine optimale Blutzuckereinstellung und regelmässige Besuche beim Zahnarzt/Zahnärztin und der Dentalhygienikerin besonders wichtig.

Welche Erkrankungen treten in der Mundhöhle auf?

Karies ist die am weitesten verbreitete Erkrankung der Zähne, gefolgt von der Gingivitis (der Entzündung des Zahnfleisches) und der Parodontitis (der Entzündung des Zahnhalteapparates).

Hauptursache für diese Erkrankung ist Zahnbelag, die so genannte Plaque.

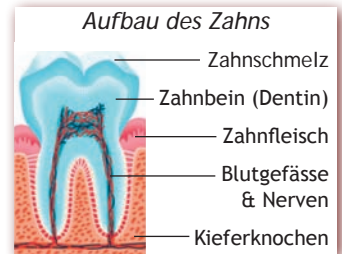
Was genau ist Karies?

Karies ist ein Vorgang, bei dem Bakterien im Zahnbelag Säuren aus Zucker produzieren,

die in der Folge Mineralien aus dem Zahnschmelz und dem Zahnbein (Dentin) lösen. Die Erkrankung beginnt unter der Zahnschmelzoberfläche und äussert sich am Anfang als «weisser Fleck».

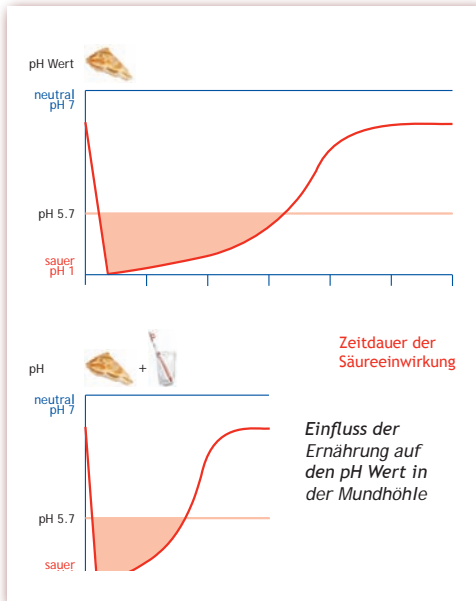
Beim Fortschreiten der Erkrankung setzt sich diese in die Tiefe fort. Später kommt es zum Einbruch der Oberfläche: ein Loch entsteht. In diesem Stadium muss der Zahnarzt bohren. Solange sich die Karies noch als «weisser Fleck» zeigt, ist eine Behandlung mit hochdosiertem Fluoridgel ohne Bohren möglich.

Wie wird der Zahnschmelz angegriffen? Jedesmal, wenn Sie etwas Zuckerhaltiges essen oder trinken fällt der pH-Wert (das Mass für die Säurestärke einer Flüssigkeit) in der Mundhöhle unter den kritischen Wert von pH 5,7, ab welchem es zum Auslösen von Mine-



ralien (wie Calcium und Phosphat) aus dem Zahnschmelz kommt.

Je rascher der pH-Wert wieder ansteigt und neutral wird (= pH 7), um so geringer ist der Zeitraum, in dem Mineralien verloren gehen. Normalerweise besteht ein Gleichgewicht zwischen Mineralienverlust (Demineralisation) und Wiedereinfügen von Mineralien (Remineralisation).



Halten die pH Wert-Absenkungen lang an oder sind sie sehr häufig (z.B. durch viele Mahlzeiten), so kann der Speichel seine remineralisierende Funktion nicht ausreichend wahrnehmen. Das Gleichgewicht wird in Richtung Demineralisation verschoben und Karies entsteht.

Was genau sind Gingivitis und Parodontitis?

Bei einer Gingivitis (Zahnfleischentzündung) sind die ersten Anzeichen Rötungen und Schwellungen des Zahnfleisches. Bei Druck auf das Zahnfleisch,



z.B. beim Zähneputzen oder den Biss in einen Apfel, blutet es leicht. Diese Veränderungen sind meist schmerzfrei. Sie können jedoch unbehandelt zu einer Parodontitis (Zahnbettentzündung) und dem Abbau des Zahnstützgewebes führen. Dabei kommt es zum Verlust von Bindegewebe und Kieferknochen, welche die Zähne im Kiefer halten. Die Zähne werden beweglicher, sie erscheinen länger und im schlimmsten Fall fallen sie aus.

Eine Gingivitis ist die Voraussetzung für die Entwicklung einer Parodontitis, bei der im schweren Fall Zähne verloren gehen. Um dem vorzubeugen, sollte daher eine Gingivitis unbedingt vermieden werden.

Was hat Diabetes mit Ihrer Mundhöhle zu tun?

Gestörte Durchblutung und geschwächte Immunabwehr:

Menschen mit schlechter Mundhygiene, Raucher, Personen mit Diabetes und Menschen mit einem beeinträchtigten Immunsystem haben ein erhöhtes Risiko an einer Parodontitis zu erkranken.

Speziell Diabetes-Betroffene leiden an Veränderungen der Immunabwehr, des Bindegewebes und der Durchblutungsverhältnisse. Ihre körpereigene Abwehr gegen Bakterien ist vermindert. Eine gestörte Wundheilung verlangsamt das Ausheilen von Entzündungen.

Menschen mit gut eingestelltem Diabetes haben kaum ein höheres Risiko für eine Parodontitis als Gesunde. Bei schlecht eingestelltem Diabetes ist allerdings das Risiko für eine Zahnbetterkrankung deutlich erhöht und der Krankheitsverlauf schwerer.

Liegt eine Parodontitis vor, so beeinflusst dies die Einstellung des Blutzuckers negativ. Somit kann eine erfolgreiche zahnmedizinische Behandlung wiederum den diabetischen Stoffwechsel verbessern.

Mundtrockenheit:

Diabetes-Betroffene nehmen neben den Medikamenten zur Regulierung des Blutzuckers oft noch andere Medikamente ein, welche zu Mundtrockenheit führen können (z.B. Betablocker, Antidepressiva, Diuretika).

Auch hohe Blutzuckerwerte über längere Zeit führen zu Mundtrockenheit.

Steht nur ungenügend Speichel zur Verfügung, steigt das Risiko für Karies. Ausreichend Wasser trinken hilft die Mundschleimhaut feucht zu halten und die Zähne zu spülen. Das Kauen zuckerfreier Kaugummis kann den Speichelfluss anregen und auch Sprays zur Mundbefeuchtung können vorübergehend helfen.

Was sollten Sie zur Vorbeugung tun?

Achten Sie unbedingt auf eine gute Mundhygiene, regelmässige Kontrollen bei Zahnarzt und DentalhygienikerIn und eine optimale Blutzuckereinstellung.

Informieren Sie Ihren Zahnarzt/Zahnärztin über Ihren Diabetes. Sprechen Sie auch bei Ihrem Hausarztbesuch eventuelle zahnmedizinische Probleme an.

Wie beugen Sie Karies vor?

Bei unzureichender Mundhygiene kommt es zur Anhäufung von Zahnbelägen und zu Karies. Beachten Sie deshalb folgende Tipps:

- Putzen Sie 2-3 mal täglich Ihre Zähne - vorzugsweise nach den Hauptmahlzeiten.



- Wenn Sie nach dem Essen keine Gelegenheit haben, Ihre Zähne zu putzen, spülen Sie den Mund mit Wasser/fluoridhaltiger Mundspülung oder kauen Sie zuckerfreien Kaugummi.
- Reinigen Sie 1 mal täglich die Zahnzwischenräume. Fragen Sie Ihren Zahnarzt oder Ihre Dentalhygienikerin nach der richtigen Technik.
- Bürsten Sie 1mal wöchentlich Ihre Zähne mit einem kochkonzentrierten Fluorid-Gelee.

Wie beugen Sie Gingivitis und Parodontitis vor?

Ungenügende Mundhygiene, Rauchen und schlecht eingestellte Blutzuckerwerte begünstigen die Entstehung einer Parodontitis. Sie haben es in der Hand diese Risikofaktoren zu reduzieren!

In den meisten Fällen kann man sich auch vor Gingivitis und Parodontitis durch sorgfältige Mundhygiene schützen:

- Wie zur Vorbeugung von Karies, gilt auch zur Vorbeugung von Gingivitis und Parodontitis: 2-3 mal täglich Zähne putzen!
- Auch Zahnersatz und Implantate müssen gereinigt werden. Die Keime verursachen auf den künstlichen Materialien zwar keine Karies, können aber das Zahnfleisch und Zahnbett schädigen.
- Bei den ersten Anzeichen einer Zahnfleischentzündung sollten Sie auf eine gute Blutzuckereinstellung achten und Ihren Zahnarzt / Ihre Zahnärztin konsultieren.

Wie vermeiden Sie Zahnschmelzauflösungen?

Durch Säureangriffe aus der Nahrung verliert der Zahnschmelz Mineralien ohne Beteiligung von Bakterien (Fachwort: «Erosion»). Dieser Zahnschmelzverlust ist unwiederbringlich. Bei Fortschreiten der Erosion wird das unter dem Zahnschmelz liegende weichere Zahnbein (Dentin) freigelegt. Dadurch kann es zu überempfindlichen Zähnen kommen.

- Um Zahnschmelzauflösungen zu vermeiden, spülen Sie Ihren Mund nach jeder säurehaltigen Mahlzeit/Getränk mit Wasser oder einer fluoridhaltigen Mundspülung.
- Trinken Sie säurehaltige Getränke (wie Cola-Getränke - auch „light“ oder Fruchtsäfte) nur zu den Mahlzeiten - ausser im Fall einer Hypoglykämie!
- Trinken Sie säurehaltige Getränke zügig oder durch einen Strohhalm, um den Kontakt mit den Zähnen zu reduzieren.

Welche praktischen Tipps für Ihre Zahnpflege sollten Sie unbedingt beherzigen?

- Reinigen Sie regelmässig 2-3 mal täglich Ihre Zähne mit Zahnbürste und Zahnpasta. Putzen

Sie für 2-3 Minuten nach einer Systematik, die Ihnen Fachpersonen gerne erklären.

- Benutzen Sie fluoridhaltige Zahnpasten und weiche Zahnbürsten mit kleinem Borstenkopf.
- Reinigen Sie einmal täglich, am besten vor dem abendlichen Zähneputzen, die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder einem Interdentalbürstchen (siehe Abbildung).



Diese Bereiche kann die Zahnbürste nicht putzen, sie betragen aber 40 % der gesamten Zahnoberfläche. Bakterien, die in den Zahnzwischenräumen oder auf der Zunge haften, setzen oft unangenehm riechende Substanzen frei und sind in den meisten Fällen die Ursache für Mundgeruch.

- Neben der Reinigung der Zahnzwischenräume kann das Putzen der Zunge mit einem Zungenreiner oder einer weichen Zahnbürste bei Mundgeruch zusätzliche Abhilfe schaffen.



- Besonders plaquehemmend sind Zahnpasten und Mundspülungen mit der Wirkstoffkombination Aminfluorid/Zinnfluorid.
- Wechseln Sie Ihre Zahnbürste regelmässig - circa nach 8 Wochen - spätestens aber, wenn die Borsten beginnen abzustehen.
- Besprechen Sie Ihre Zahnputztechnik mit einer Dentalhygienikerin. So verbessern Sie die Zahnreinigung und beugen Verletzungen und mechanischen Schäden vor.
- Für die Zahnpflege unterwegs kann eine fluoridhaltige Zahnspülung dienen.

- Bürsten Sie Ihre Prothesen mit Wasser und alkalifreier Flüssigseife. Lagern Sie diese in trockenem Zustand.
- Lassen Sie den Sitz Ihrer Prothesen einmal jährlich von Ihrem Zahnarzt oder Ihrer Zahnärztin kontrollieren, um Druckstellen und Wunden rechtzeitig zu erkennen.



Wo erhalten Sie zusätzliche Beratung?

- In Ihrer Zahnarztpraxis
- In Ihrer Dentalhygienepaxis
- Bei Ihrer behandelnden Ärztin / Ihrem behandelnden Arzt oder
- Bei einer Diabetes-Gesellschaft in Ihrer Nähe:

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital/Haus 16	5000 Aarau	T. 062 824 72 01
Diabetes-Gesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	T. 061 261 03 87
Berner Diabetes Gesellschaft	Falkenplatz 1	3012 Bern	T. 031 302 45 46
Diabetes Beratungsstelle Biel	Bahnhofplatz 7	2502 Biel	T. 032 365 00 80
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	T. 081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Kantonsstrasse 4	3930 Visp	T. 027 946 24 52
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	T. 071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32/34	8200 Schaffhausen	T. 052 625 01 45
Solothurner Diabetes-Gesellschaft	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	T. 062 296 80 82
Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Falkengasse 3	6004 Luzern	T. 041 370 31 32
Diabetes-Gesellschaft Zug	Artherstrasse 27	6300 Zug	T. 041 727 50 64
Zürcher Diabetes-Gesellschaft	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	T. 044 383 00 60
Association Fribourgeoise du Diabète	Route des Daillettes 1	1709 Fribourg	T. 026 426 02 80
Association Genevoise des Diabétiques	Rue de la Synagogue 41	1204 Genève	T. 022 329 17 77
Association Jurassienne des Diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	T. 032 422 72 07
Association des Diabétiques du Jura bernois	Rue Neuve 52	2613 Villeret	T. 032 941 41 21
Association Neuchâteloise des Diabétiques	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	T. 032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	T. 027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Pl. du Tunnel 17	1005 Lausanne	T. 021 657 19 20
Associazione Ticinese per i Diabetici	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	T. 091 826 26 78

In Zusammenarbeit mit: