

Meer weten? Vraag het ons!

Deze folder geeft algemene adviezen over diabetes en mondhygiëne. Voor persoonlijke en meer praktische adviezen kunt u contact opnemen met de diabetesverpleegkundige van het Diabetes Zorgsysteem West-Friesland. Kijk ook eens op onze website voor meer informatie, behandelmogelijkheden of antwoorden op veel gestelde vragen.

Het Diabetes Zorgsysteem West-Friesland is onderdeel van Ketenzorg West-Friesland en werkt vanuit diverse plaatsen in de regio. U vindt ons in Hoorn, Enkhuizen, Hoogwoud, Medemblik, Wieringerwerf en Wervershoof.

www.diabeteszorgsysteem.nl

CONTACT

Diabetes Zorgsysteem West-Friesland
Maelsonstraat 7
1624 NP Hoorn
T: 0229-219401

DIABETES & MONDHYGIËNE

Mensen met diabetes hebben vaker problemen met hun tanden en tandvlees. Dit kan onder meer komen doordat er te veel glucose in het bloed zit. Ook wanneer u implantaten heeft of een gebit draagt, heeft u meer kans op mondproblemen. Een goede mondhygiëne is belangrijk om klachten te voorkomen.

Oorzaken van mondproblemen

Het krijgen van mondproblemen kan diverse oorzaken hebben:

- *Tekort speeksel*
Wanneer u een hoge bloedglucose heeft, probeert het lichaam glucose kwijt te raken door veel te plassen. Hierdoor krijgt u een droge mond. Omdat speeksel het gebit beschermt, heeft u bij minder speeksel meer kans op gaatjes, tandbederf en ontstekingen.
- *Slechte doorbloeding*
Een hoge glucosewaarde tast de bloedvaatjes van het tandvlees aan. Het tandvlees zit vol met kleine bloedvaatjes, waardoor de genezing van wondjes en ontstekingen langer duurt.
- *Bacteriën, schimmels en gisten*
Hogere glucosewaarden in het speeksel trekken meer bacteriën, schimmels en gisten aan. Hierdoor ontstaan er eerder gebits- en tandvleesproblemen.

Verminderde weerstand

Mensen met diabetes hebben een grotere kans op het krijgen van infecties, omdat de afweerreactie vaak minder goed is. Het gevolg is een grotere kans op het krijgen van wondjes en ontstekingen. Daarbij komt ook nog dat ernstige tandvleesproblemen weer verhoogde bloedglucosewaarden geven. Bij ontstekingen is de behoefte aan insuline groter, waardoor de glucosewaarden stijgen.

Mondproblemen bij diabetes

Met diabetes heeft u meer kans op mondproblemen. Zonder maatregelen kunnen tanden steeds lossen komen te zitten. Dit kan uiteindelijk zelfs leiden tot tandverlies. Neem wanneer u een van de volgende signalen opmerkt contact op met uw tandarts of mondhygiënist:

- rood, gezwollen of terugtrekkend tandvlees;
- bloedend tandvlees, spontaan bij eten of tanden poetsen;
- gevoelige of pijnlijke tanden bij het eten of drinken van iets kouds of warm;
- tandvleesontstekingen (met verlies van kaakbot);
- wondjes, zweertjes, witte spikkels of vlekjes in de mond;
- schimmelinfecties;
- droge mond;
- gaatjes;
- slechte adem of vieze smaak in de mond;
- slecht passend kunstgebit.

Ook bij afwezigheid van deze klachten adviseren wij u eenmalig een afspraak te maken bij de mondhygiënist voor een tandvleescontrole. De mondhygiënist gaat dan na of verdere behandeling nodig is.

Voorkomen van mondproblemen

- ✓ Zorg voor een goede bloedglucosespiegel;
- ✓ Poets tweemaal per dag 2 minuten het gebit met fluoride-tandpasta. Bij voorkeur 's ochtends en 's avonds voor het slapen. Poets liever niet uw tanden binnen 1 uur na het gebruik van zure voedingsmiddelen, zoals vruchtensap of frisdrank;
- ✓ Maak gebruik van een zachte tandenborstel of elektrische tandenborstel. Vervang deze vier keer per jaar;
- ✓ Reinig dagelijks de ruimtes tussen uw tanden en kiezen met ragers, flosdraad of tandenstokers;
- ✓ Beperk het aantal eet- en drinkmomenten tot zeven keer per dag;
- ✓ Zorg voor een gezonde leefstijl; eet gezond en rook niet;
- ✓ Spoelen met mondwater (met voorkeur zonder alcohol) is bedoeld als extra aanvulling op de mondhygiëne;
- ✓ Ga twee keer per jaar naar de tandarts en ga naar de mondhygiënist. Vertel dat u diabetes heeft;
- ✓ De mondhygiënist is specialist in preventie/voorlichting en tandvleesontstekingen. U heeft geen verwijzing nodig om een afspraak te maken met de mondhygiënist.

Behandeling aan het gebit of tandvlees

Zijn uw glucosewaarden niet goed, dan kunt u zonder problemen een behandeling aan uw gebit of tandvlees ondergaan. Vertel wel altijd aan uw tandarts of mondhygiënist dat u diabetes heeft.

LET OP: Bij pijn in de mond - of na een behandeling – kan het zijn dat u minder gaat eten of drinken. Hierdoor kan uw glucosewaarde te laag worden en kunt u een hypo krijgen. Neem bij het regelmatig hebben van hypo's contact op met uw diabetesverpleegkundige of praktijkondersteuner.