GESUNDE ZÄHNE, GESUNDER KÖRPER

Bild: goDentis

DIABETES UND ZAHNGESUNDHEIT

goDentis DKV
Ihr Partner für Zahngesundheit und Kieferorthopädie

Mehr Lebensqualität durch gesunde Zähne

IMPRESSUM

Herausgeber:

goDentis
Gesellschaft für Innovation
in der Zahnheilkunde mbH

Scheidtweilerstraße 4
50933 Köln

info@godentis.de

Verantwortlich für den Inhalt:

(i.S.d.P.) Dr. Björn Eggert,
Dr. Thomas Kiesel

Redaktion goDentis GmbH:

Kirsten Gregus,
Claudia Schönherr,
Katrin Schütterle

Layout:

RogerAlberto Design,
rogeralberto.myportfolio.com

Stand Oktober 2022. Die Artikel mit Gesundheitsthemen dienen ausschließlich der Information. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen verfasst und geben den Sachstand von Oktober 2022 wieder. Im Fall von gesundheitlichen Beschwerden, einer akuten Erkrankung oder Fragen wenden Sie sich bitte an den Arzt Ihres Vertrauens. Diese Infobroschüre kann und soll nicht den ärztlichen Rat ersetzen. Die goDentis GmbH haftet nicht für Schäden oder Unannehmlichkeiten, die wider Erwarten aufgrund der in dieser Publikation enthaltenen Informationen entstanden sind.

Bildquellen:

Titel:goDentis
S. 4: ryanking999/depositphotos
s. 6: Syda Productions/Shutterstock
S. 8: nupix/depositphotos
S. 10-11: 1STunningART/AdobeStock

INHALT

4 | **Diagnose Diabetes - Auswirkungen auf Zähne und die Allgemeingesundheit**
Folgen für den gesamten Körper

6 | **So hilft der Zahnarzt**
Expertentipp

8 | **Einfluss von Ernährung und Lebensgewohnheiten**

10 | **FAQs**
Welche Symptome können auf einen Diabetes hinweisen?
Wie verhalte ich mich bei einer bevorstehenden Zahn-Operation richtig?
Wie muss gesundes Zahnfleisch aussehen?
Warum haben Diabetiker ein erhöhtes Risiko, an einer Parodontitis zu erkranken?

Allgemein bekannt ist, dass schlechte Blutzuckerwerte die Mundgesundheit negativ beeinflussen. Weniger bekannt ist, dass sich auch Entzündungen im Mund negativ auf einen Diabetes auswirken können. Viele Menschen überrascht die Information, dass eine gute Mundhygiene Blutzuckerwerte senken und die Lebensqualität steigern kann.

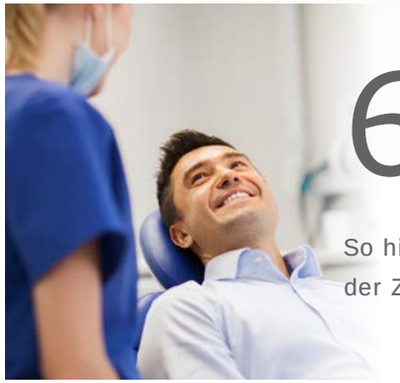
Die vorliegende Broschüre zeigt, warum Diabetiker das Risiko der Zahnbetterkrankung Parodontitis ernst nehmen sollten, wie sie einer Parodontitis vorbeugen können und warum der Zahnarzt über eine Diabetesdiagnose informiert werden sollte.

Unser Tipp

Ein diagnostizierter Diabetes erfordert eine Umstellung der Ernährung und des allgemeinen Verhaltens. Sprechen Sie mit Ihrer Familie, Freunden und Ärzten über das Thema und Ihre damit verbundenen Emotionen.

4

Diagnose Diabetes - Auswirkungen auf Zähne und die Allgemeingesundheit



6

So hilft der Zahnarzt

8

Einfluss von Ernährung und Lebensgewohnheiten

DIAGNOSE DIABETES

AUSWIRKUNGEN AUF ZÄHNE UND DIE ALLGEMEINGESUNDHEIT

Bild: ryanking999/depositphotos

Die Diagnose Diabetes ist – auch wenn es für viele Betroffene am Anfang den Anschein haben mag – kein Weltuntergang. Wichtig ist, dass man sich gut informiert, Regeln und vor allem Kontrolltermine einhält. Dazu gehört auch der Besuch beim Zahnarzt. Denn: Hohe Zuckerwerte fördern zum einen die Entstehung einer Parodontitis, zum anderen kann eine chronische Zahnfleischentzündung den Diabetes verschlechtern.

Gehen Sie deshalb bei der Diagnose Diabetes zu einem besonders qualifizierten, erfahrenen Zahnmediziner, der mit Ihrem behandelnden Diabetologen eng kooperiert. Dazu gehört etwa, dass er den vom Diabetologen erstellten Therapieplan zahnmedizinisch unterstützt und Ihnen zeigt, worauf Sie bei der Mundhygiene zu Hause achten sollten.

Ziel ist es, Ihre Lebensqualität zu erhalten und zu steigern.

FOLGEN FÜR DEN GESAMTEN KÖRPER

Diabetes kann schwere Begleiterkrankungen hervorrufen. Sie kann kleine und große Blutgefäße dauerhaft schädigen und das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall steigern. Auch Augen-, Nieren- und Nervenschäden können durch einen Diabetes verursacht werden. Die Zahnbettentzündung (Parodontitis) wurde in der Vergangenheit wenig berücksichtigt. Mittlerweile haben Wissenschaftler festgestellt, dass zu hohe Blutzuckerwerte Entzündungen in der Mundhöhle begünstigen. Über 70 % aller Erwachsenen sind von einer schweren oder mittelschweren Parodontitis betroffen. Die gute Nachricht: Eine Parodontitis ist gut behandelbar.

SO HILFT DER ZAHNARZT

Bild: Syda Productions/Shutterstock

Ein wichtiger Baustein zur optimalen Einstellung der Blutzuckerwerte ist es, Zahnerkrankungen möglichst früh zu erkennen oder zu verhindern. Dazu zählt auch die regelmäßige Entfernung von harten und weichen Belägen um Folgeerkrankungen und Entzündungen (Parodontitis) zu vermeiden. Dabei helfen präventive Behandlungskonzepte in Ihrer Zahnarztpraxis sowie die tägliche und gründliche Zahnpflege zu Hause.

EXPERTENTIPP

Unser Experte:
Dr. Thomas Kiesel,
Zahnarzt für öffentliches Gesundheitswesen und Geschäftsführer der goDentis GmbH

„Eine Parodontitis kann über lange Zeit völlig schmerzfrei sein. Zahnfleischbluten, Rötungen und Schwellungen sind erste Alarmzeichen für diese chronische Entzündung. Betroffene können ihr Risiko mindern, indem sie auf eine optimale Einstellung des Zuckerspiegels achten, mindestens zweimal täglich Zähne mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta putzen und täglich Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten verwenden.

Patienten sollten ihren Zahnarzt auf die Diabeteserkrankung hinweisen und ihn nach individuellen Risiken fragen. Mit dem Wissen um die Diabeteserkrankung, kann der Zahnarzt die Behandlung auf die Bedürfnisse des Patienten abstimmen. Vor allem die professionelle Zahnreinigung hilft, eine Parodontitis zu verhindern oder bestehende Zahnbettentzündungen besser abklingen zu lassen. Da die Wundheilung bei Menschen mit einer Diabeteserkrankung häufig gestört ist, sollte vor allem vor einer (zahn-) chirurgischen Behandlung der Arzt über die Diabeteserkrankung informiert sein.“

Haben Sie weitere Fragen? Dann schreiben Sie Dr. Kiesel eine E-Mail an fragdenzahnarzt@godentis.de

Was ist Parodontitis und welche Folgen kann Sie für Diabetiker haben?

Parodontitis ist eine chronische Entzündung des Zahnhalteapparates, die vor allem durch bakterielle Beläge ausgelöst wird. Diese Entzündung kann den Blutzuckerwert verschlechtern. Wird eine Parodontitis nicht erkannt oder nicht richtig behandelt, wird die optimale Einstellung des Diabetes mit Medikamenten immer schwieriger.

EINFLUSS VON ERNÄHRUNG UND LEBENSGEWOHNHEITEN

Bild: nupix/depositphotos

Die Ernährung und bestimmte Lebensgewohnheiten können den Diabetes positiv beeinflussen. Wer etwa viele natürliche Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe zu sich nimmt, kann den Krankheitsverlauf bremsen. Mikronährstoffe wie Chrom, Vitamin D oder Magnesium unterstützen und verbessern die Wirkung des Insulins und können den Blutzuckerspiegel senken. Besonders Vitamin D benötigt der Körper, damit Insulin aus den Zellen der Bauchspeicheldrüse abgegeben wird. Vitamin D findet sich unter anderem in Pilzen oder Avocados, wird aber auch vom Körper selbst durch Sonnenbestrahlung gebildet.

Speisereste und Beläge sind eine Herausforderung für die Zähne und müssen immer regelmäßig und richtig entfernt werden. Eine rechtzeitige und regelmäßige individuelle, risikoorientierte Prophylaxe durch geschulte Prophylaxefachkräfte hilft, die Zähne dauerhaft gesund zu erhalten.

Bei Diabetikern kommt ein beständig erhöhter Blutzuckerspiegel hinzu. Dieser verschlechtert die Durchblutung des Zahnfleisches und die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen. Das hat zur Folge, dass Abwehrkräfte geschwächt werden und Keime und Bakterien sich im Mundraum leichter vermehren können. Deshalb ist es wichtig, durch die Ernährung positiven Einfluss auf den Blutzucker zu nehmen.

Neben der Ernährung beeinflussen die Lebensgewohnheiten das Risiko einer Parodontitis-Erkrankung. So haben etwa starke Raucher im Vergleich zu Nichtrauchern ein viermal höheres Risiko, an einer Parodontitis zu erkranken. Das Zigarettenrauchen beeinträchtigt unter anderem die Funktion des Zahnfleischgewebes und hemmt die Funktion von Immunzellen. Weitere Faktoren, die eine Parodontitis begünstigen können, sind psychischer Stress, genetische Faktoren und systemische Erkrankungen wie Arthritis, Multiple Sklerose oder Rheuma.

MUNDHYGIENE

Zu einer guten Zahngesundheit gehört eine regelmäßige und korrekte Reinigung.

Wie Sie richtig putzen und Ihre Zähne auf Ihre Bedürfnisse angepasst pflegen, erfahren Sie auf godentis.de

FAQS

Welche Symptome können auf einen Diabetes hinweisen?

Viele Betroffene bemerken die Krankheit erst spät. Symptome wie starker Durst, häufiges Wasserlassen, Müdigkeit, schlecht heilende Wunden oder Sehstörungen deuten gerade ältere Menschen manchmal fälschlicherweise als Zeichen ihres fortgeschrittenen Alters.

Wie verhalte ich mich bei einer bevorstehenden Zahn-Operation richtig?

Vor der Operation muss der Arzt über die Diabeteserkrankung informiert werden. Wer nicht sicher ist, ob der Diabetes gut eingestellt und die Insulindosierung richtig ist, sollte vor der Zahn-Operation seinen Diabetologen aufsuchen, damit der Eingriff möglichst komplikationsfrei ablaufen kann.

Wie muss gesundes Zahnfleisch aussehen?

Gesundes Zahnfleisch hat eine blassrosa Farbe, ist fest und nicht verschieblich, es blutet nicht bei Berührung oder beim Zähneputzen. Gesundes Zahnfleisch sieht bogen- oder girlandenförmig aus und reicht bis in die Zahnzwischenräume. Krankes, entzündetes Zahnfleisch dagegen hat eine rötliche Farbe, ist geschwollen und weich. Meist kann es beim Zähneputzen oder manchmal sogar spontan bluten.

Warum haben Diabetiker ein erhöhtes Risiko, an einer Parodontitis zu erkranken?

Bakterien aus dem Zahnbelag wirken krankheitserregend und schwächen das Immunsystem. Eine Zahnfleischentzündung kann sich schnell zurückbilden, wenn die Plaqueentfernung ausreichend ist. Bei nicht so gründlicher Mundhygiene kann sich die Entzündung auf den gesamten Zahnhalteapparat ausdehnen und das Bindegewebe und den Kieferknochen zerstören. In diesem Fall spricht man von einer Parodontitis. Da die ständig erhöhten Blutzuckerwerte sich negativ auf die Blutgefäße und Reparaturmechanismen des Immunsystems auswirken, haben Diabetiker ein erhöhtes Risiko, an einer Parodontitis zu erkranken.

Bild: 1STunningART/AdobeStock

RISIKEN, WECHSELWIRKUNGEN UND TO-DOS AUF EINEN BLICK:

- Diabetiker haben ein erhöhtes Risiko an Parodontitis zu erkranken.
- Mehr als die Hälfte der Erwachsenen leidet an Parodontitis.
- Eine unbehandelte Parodontitis kann zum Verlust von Zähnen und einer Verschlechterung der Allgemeingesundheit führen.
- Parodontitis kann zu einer Verschlechterung der Blutzuckerwerte führen.
- Diabetiker können das Risiko für Folgeerkrankungen durch die richtige Zahnpflege senken.
- Der Zahnarzt muss über die Diabeteserkrankung informiert werden.
- Der Diabetes-Arzt über muss über Entzündungen des Zahnhalteapparates informiert werden, damit er sie bei der metabolischen Einstellung berücksichtigen kann.

Weitere Informationen:

https://www.godentis.de/zahngesundheit/diabetes/