



### Wanneer ga ik naar de tandarts of mondhygiënist?

Hebt u diabetes? Ga dan minstens twee keer per jaar naar de tandarts of mondhygiënist. Ga ook als u geen klachten hebt. Veel mondaandoeningen merkt u zelf nog niet, maar uw behandelaar ziet ze wel. Veel voorkomende mondproblemen bij diabetespatiënten zijn:

- Rood of gezwollen tandvlees.
- Bloedend tandvlees, spontaan, bij het eten of tandenpoetsen.
- Gevoelige of pijnlijke tanden bij het eten of drinken van iets warm of koud.
- Pijn in de mond.
- Gaatjes.
- Losstaande tanden of kiezen.
- Wondjes, vlekken of zweertjes in de mond.
- Een droge mond.
- Veranderde smaak.
- Een slechte adem of een vieze smaak in de mond.
- Een slecht passend kunstgebit.

### Kan ik een gebitsbehandeling ondergaan als ik diabetes heb?

Als uw bloedsuikerwaarden niet goed zijn, kunt u zonder probleem een behandeling aan uw gebit of tandvlees ondergaan. Vertel dan wel aan uw behandelaar dat u diabetes hebt. Wie pijn in de mond heeft, gaat mogelijk minder eten of meer vloeibare voeding gebruiken. Dit kan uw bloedsuikerspiegel beïnvloeden. Eet of drinkt u anders dan normaal? Overleg dan even met uw arts of verpleegkundige en laat uw bloedsuiker extra controleren.

### Ik heb diabetes en heb een behandeling aan mijn gebit of tandvlees ondergaan. Waar moet ik op letten?

Na een behandeling aan uw gebit of tandvlees kunt u het advies krijgen een tijdje niet te eten of drinken. Hierdoor kan uw bloedsuikergehalte te laag worden, dus u kunt een 'hypo' krijgen. Als u een hypo heeft, kunt u bijvoorbeeld gaan trillen, zweten of duizelig worden. Meld uw behandelaar daarom altijd dat u diabetes hebt. Maak een afspraak op een voor u gunstige tijd. Kies het tijdstip zó dat u vóór de behandeling voldoende hebt kunnen eten of drinken.

### Heeft roken gevolgen voor een diabetespatiënt en de mondgezondheid?

Hebt u diabetes, verzorgt u uw gebit niet goed én rookt u? Uw kaakbot wordt dan sneller afgebroken dan normaal. Want rokers hebben een slechtere doorbloeding van het tandvlees. Hierdoor bloedt het tandvlees niet of nauwelijks, terwijl het wel ontstoken is.

Rokers hebben meer last van tandvleesontsteking (gingivitis) en tandvleesontsteking met botafbraak (parodontitis). Bovendien hebt u door roken eerder last van een hoge bloedsuikerspiegel.



Wilt u stoppen met roken? Gefeliciteerd! U hebt meer kans van slagen als u er een hulpmiddel bij gebruikt. Meer informatie vindt u op [www.rokeninfo.nl](http://www.rokeninfo.nl) of bel 0900 – 1995.

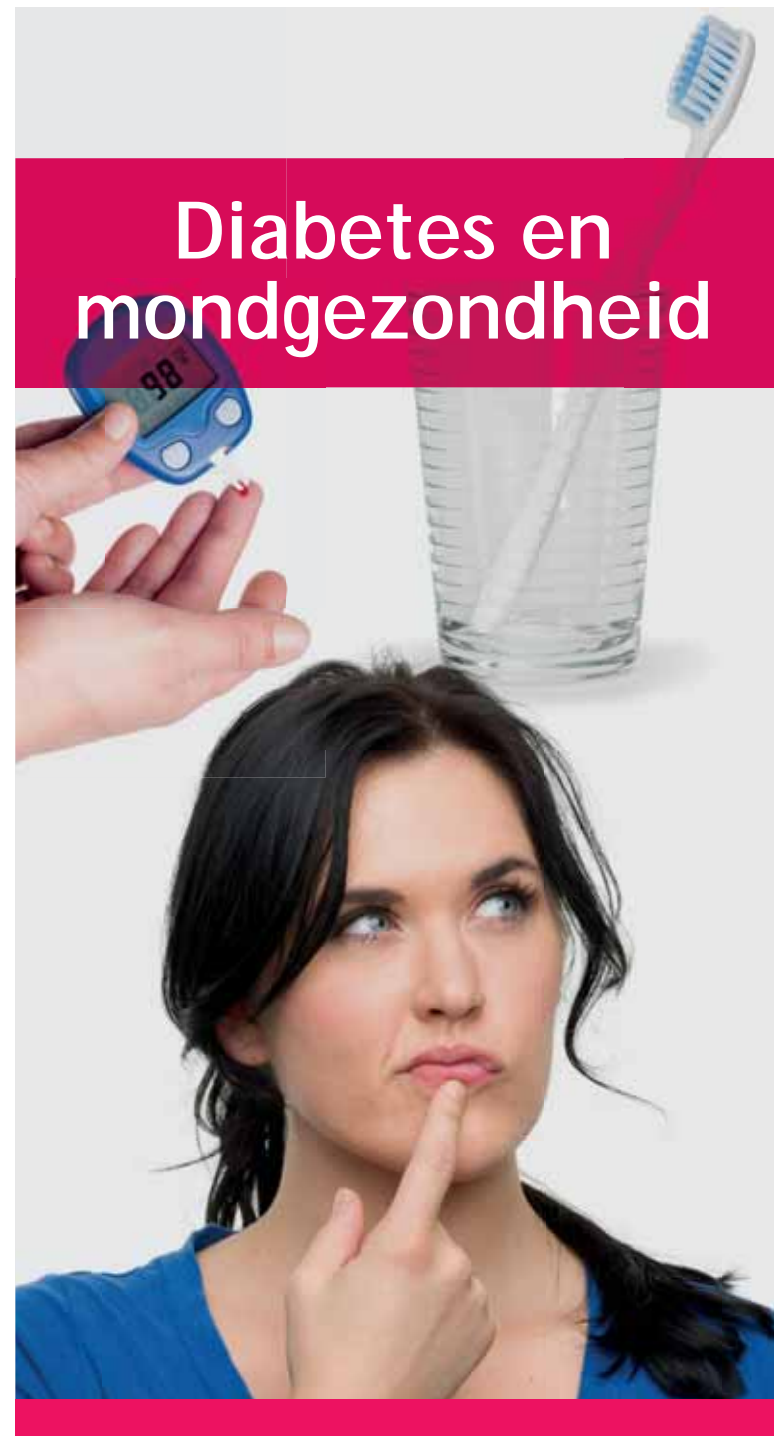
### Waar vind ik meer informatie over diabetes?

Voor meer informatie over diabetes kunt u terecht op [www.diabetesfonds.nl](http://www.diabetesfonds.nl). U kunt natuurlijk ook bij uw huisarts, diabetesverpleegkundige, praktijkondersteuner of internist terecht. Hebt u nog vragen over uw mondgezondheid? Kijk dan op [www.ivorenkruis.nl](http://www.ivorenkruis.nl) of neem contact op met uw tandarts of mondhygiënist.

Dit vouwblad is samengesteld door de Redactieraad van het Ivoren Kruis met aanbevelingen van het Adviescollege Preventie Mond- en Tandziekten. Aan deze folder werkten de Nederlandse Vereniging van Mondhygiënist, de Nederlandse Vereniging voor Parodontologie en het Diabetes Fonds mee. Doel van de Vereniging Ivoren Kruis is het bevorderen van mondgezondheid.

Meer weten? [www.ivorenkruis.nl](http://www.ivorenkruis.nl) of download de gratis app GezondeMond.

© Ivoren Kruis / 2015



# Diabetes en mondgezondheid

**Hebt u suikerziekte? Let dan extra op uw gebit en tandvlees. Mensen met diabetes hebben vaker problemen met hun tanden en tandvlees. Dat kan komen door te veel suiker in uw bloed. En de hoeveelheid bloedsuiker blijft juist minder stabiel bij problemen in de mond. Zo kunt u in een kringetje ronddraaien. In deze folder leest u wat diabetes met uw mond en tanden doet en wat u zelf kunt doen om problemen te voorkomen. Ook vindt u tips, vragen en antwoorden.**

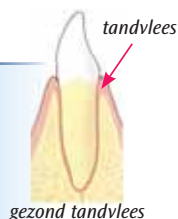
### Dit doet diabetes met de mond

Wie diabetes heeft, loopt meer risico op:

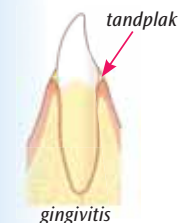
- tandvleesontstekingen (gingivitis)
- tandvleesontstekingen met verlies van kaakbot (parodontitis)
- schimmelinfecties
- droge mond
- gaatjes

Bij diabetes zijn problemen in de mond extra vervelend, want daardoor kan de bloedsuikerspiegel moeilijker goed blijven.

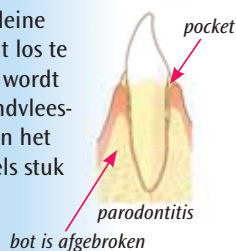
**Gezond tandvlees** is roze, ligt strak om de tanden en kiezen en bloedt niet als u uw tanden poetst.



Rood, gezwollen of bloedend tandvlees duidt meestal op ontstoken tandvlees. Tandplak op de overgang van uw tandvlees naar uw tand of kies en de tandplak die tussen uw tanden en kiezen zit, veroorzaken ontstoken tandvlees. Dit stadium wordt **gingivitis** genoemd.



Tussen de tand en het tandvlees zit een kleine ruimte (pocket). Ontstoken tandvlees komt los te staan van de tanden en kiezen. Daardoor wordt die ruimte dieper. De ontsteking in de tandvleesrand kan zich uitbreiden in de richting van het kaakbot. Door de ontsteking gaan de vezels stuk en wordt het kaakbot afgebroken. Dit wordt **parodontitis** genoemd.



Iemand met diabetes is gevoeliger voor **ontstekingen en infecties**. Dus ook het tandvlees en kaakbot ontsteken sneller. Dat gebeurt vooral wanneer de bloedsuikerspiegel vaak te hoog is. Dus bij slecht 'ingestelde' diabetes, waarbij het niet lukt om de bloedsuikerspiegel goed te houden.

Hebt u vaak te veel bloedsuiker? Dan wil uw lichaam die suiker kwijtraken door veel te plassen. U hebt dan ook vaak een **drogere mond**. Speeksel beschermt op een natuurlijke manier uw gebit. Hebt u minder speeksel, dan krijgen gaatjes en tandvleesontstekingen meer kans.

Ook hebben veel mensen met diabetes een **slechtere doorbloeding** van het lichaam. Dat gebeurt vooral als iemand jarenlang vaak een hoge bloedsuikerspiegel heeft. De bloedvaatjes raken dan beschadigd. Dat is een van de redenen dat bijvoorbeeld wondjes maar ook ontstekingen slechter genezen. En ontstekingen in het lichaam zorgen weer voor een hoger bloedsuikergehalte. Het tandvlees zit vol met kleine bloedvaatjes. Als deze beschadigd zijn, heeft u eerder kans op gingivitis en parodontitis.

**Tip:** Hebt u diabetes? Zorg voor een gezonde bloedsuikerspiegel, dat voorkomt veel problemen. Vraag aan uw huisarts of diabetesverpleegkundige wat u kunt doen om uw bloedsuikerspiegel te verbeteren.

### Wat is diabetes?

Diabetes is een ander woord voor suikerziekte. Het heeft te maken met bloedsuiker: de brandstof voor het lichaam. Bij diabetes kan het lichaam geen suiker meer uit het bloed halen. Te veel bloedsuiker is ongezond en beschadigt na een tijdje onder andere de ogen, nieren, mond en bloedvaten. Ook de bloeddruk en cholesterol zijn vaak te hoog. Daarom zijn medicijnen nodig om de hoeveelheid suiker in het bloed (ook wel bloedsuikerspiegel of bloedsuikergehalte) te verlagen. Diabetes is een chronische ziekte en is nog niet te genezen. Er zijn verschillende soorten diabetes.

### Meer weten over diabetes?

Kijk op [www.diabetesfonds.nl](http://www.diabetesfonds.nl).

### Vragen en antwoorden

#### Hoe voorkomt u mondproblemen?

Wie diabetes heeft, kan gebits- en tandvleesproblemen in veel gevallen voorkomen.

Dit helpt:

- Een goede bloedsuikerspiegel.
- Een goede mondhygiëne is ontzettend belangrijk. Vraag uw tandarts of mondhygiënist om advies.
- Poets tweemaal per dag uw tanden twee minuten met fluoridetandpasta.
- Gebruik een zachte tandenborstel.
- Reinig daarnaast de ruimten tussen uw tanden en kiezen met ragers, flossdraad of tandenstokers.
- Beperk het aantal eet- en drinkmomenten tot zeven per dag.
- Stop met roken.
- Bezoek uw tandarts of mondhygiënist tweemaal per jaar en vertel dat u diabetes hebt.

Dragt u een kunstgebit? Dan gelden dezelfde adviezen. Houd uw gebit en mond goed schoon. Bij diabetespatiënten met een kunstgebit komen infecties onder de prothese vaak voor. Ga daarom twee keer per jaar naar de tandarts of mondhygiënist.



#### Hoe krijg je een goede bloedsuikerspiegel?

Uw huisarts of verpleegkundige controleert uw bloedsuiker zeker vier keer per jaar. Overleg met uw behandelaar of vraag in de apotheek of u ook zelf thuis uw bloedsuiker kunt meten met een glucosemeter. Hoe vaak u uw bloedglucosewaarden moet meten, hangt af van uw diabetesbehandeling. En ook van hoe goed uw diabetes is ingesteld. Dat verschilt dus per persoon. Stem dit af met uw huisarts, diabetesverpleegkundige, praktijkondersteuner of internist. Een gezonde bloedsuikerwaarde ligt (nuchter) tussen de 4,5 en 8,0 mmol/l.

