

## Mund- und Zahngesundheit

### Das können Diabetespatienten tun

- dem Zahnarzt die Diabeteserkrankung mitteilen
- regelmäßige zahnärztliche Kontrolluntersuchungen, mindestens halbjährlich
- regelmäßige professionelle Zahnreinigung (PZR) beim Zahnarzt durchführen lassen, mindestens zwei Mal pro Jahr, bislang keine Regelleistung
- zwei Mal am Tag Zähne putzen, fluoridhaltige Zahncreme mit antibakterieller Wirkung
- täglich Zahnseide und/oder Zahnzwischenraumbürste einsetzen (Dentalbürsten)
- gemäß Anweisung des Zahnarztes Mundspülösungen benutzen
- bei häufigem Zahnfleischbluten und gerötetem Zahnfleisch sofort den Zahnarzt aufsuchen
- auf das Rauchen verzichten
- auf eine gesunde Ernährung achten
- keine zuckerhaltigen Getränke trinken

### Folgen der Parodontose

- schlechter Mundgeruch
- Zahnlockerung bis Zahnausfall
- starker Kariesbefall
- schlechter Blutzuckerhaushalt
- erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Lungenentzündung

### Anzeichen einer Parodontose

- schlechter Mundgeruch
- Entzündungen des Zahnfleisches
- Zahnfleischblutungen
- erhöhte Blutzuckerwerte
- Diabetes lässt sich schwer einstellen

## Kontakt

Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M) e. V.  
Schnellerstr. 123  
12439 Berlin

Telefon: +49 (0) 63 228 701  
Telefax: +49 (0) 63 228 698  
E-Mail: [info@ddh-m.de](mailto:info@ddh-m.de)  
<https://menschen-mit-diabetes.de>  
[www.ddh-m.de](http://www.ddh-m.de)

### Werden Sie Unterstützer der DDH-M

Spendenkonto  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE90 1002 0500 0001 2801 01  
BIC: BFSWDE33BER

### Unsere kostenlose Diabetes-Nachrichten-App DDH-M Digital

Android



iOS



Diese Patienteninformation wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20 h Sozialgesetzbuch finanziert. Für die Inhalte und Gestaltung ist die Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M) e. V. verantwortlich.



## Diabetes mellitus und Zahngesundheit



Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M)



## Zahnfleischerkrankungen bei Diabetes mellitus

Viele Diabetiker werden in ihrer Zahnarztpraxis noch nicht über die Wechselbeziehung zwischen Diabetes und Parodontose (Parodontitis) aufgeklärt. Den Zahnärzten kann hierbei in zweierlei Hinsicht eine besondere Rolle zukommen. Häufig sind es zahnärztliche Untersuchungen, bei denen sich erste Anzeichen für eine eventuelle Diabeteserkrankung offenbaren. Zahnmediziner sollten in diesem Fall ihren Patienten dazu raten, zum Hausarzt zu gehen, um dies untersuchen zu lassen.

Bei Patienten, die schon wissen, dass sie an Diabetes erkrankt sind, kommt der Aufklärung eine sehr wichtige Rolle zu. Zahnärzte sollten geeignete Maßnahmen



© BLACKDAY | shutterstock.com

der Mundhygiene aufzeigen, um den Erhalt gesunder Zähne zu gewährleisten. Umgekehrt sollten auch Diabetiker einen Beitrag leisten und ihren Zahnarzt frühzeitig über ihre Krankheit und ihre Blutzucker-

werte informieren, damit dieser die Behandlung anpassen kann.

### Was ist eine Parodontose

Parodontose ist eine irreversible Zahnfleischartzündung, verbunden mit einem Zurückweichen des Zahnfleisches und Abbau des Zahnhalteapparates. Eine nicht behandelte Parodontose kann chronisch werden. Es droht nicht nur der Verlust der Zähne, sondern es können auch Organe, wie das Herz, geschädigt und Erkrankungen ausgelöst oder verstärkt werden.

## Diabetes mellitus gefährdet Ihre Gesundheit

Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, die durch eine andauernde Erhöhung des Blutzuckers gekennzeichnet ist. Die Zahl der in Deutschland an Diabetes Erkrankten ist auf etwa 10 Prozent der Bevölkerung gestiegen (Stand 2020). Diabetes bewirkt viele Folgeerkrankungen, die Augen und Nieren, das Herz und die Blutgefäße schädigen. Bekannt ist vor allem das Diabetische Fußsyndrom.

### Parodontose ist eine Folgeerkrankung



© Pixel-Shot | shutterstock.com

Klinische Studien zeigen, dass auch Parodontitis zu diesen Folgeerkrankungen des Diabetes gehört. Bei Diabetikern ist im Vergleich zu Nicht-Diabetikern das Risiko an Parodontose zu erkranken, dreimal so hoch.

Die dauerhaft zu hohen Blutzuckerwerte führen zu einer Schwächung der Widerstandskraft des Zahnhalteapparates, was bakterielle Infektionen begünstigt. Die Erreger der Parodontose verteilen sich in den Blutgefäßen, deren Entzündungsbotsstoffe bewirken eine Insulinresistenz der Zellen, was den Blutzucker ansteigen lässt.

### Mundgesundheit

Menschen mit Diabetes müssen besonders auf ihre Mundgesundheit achten. Auf diese Weise kann die Gefahr von Zahnfleischerkrankungen erheblich eingedämmt werden. Eine gründliche tägliche Mundpflege in Verbindung mit zahnärztlichen Kontroll- und Prophylaxe-Maßnahmen ist dafür die beste Voraussetzung.



**\*1A, ich möchte den Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M) e. V. unterstützen, als**

Mitglied  Förderer  Spender

Bitte senden Sie mir entsprechende Unterlagen und Informationen zu:  Post  E-Mail

Meine Daten:  Herr  Frau  Familie

Vorname, Name  Unternehmen

Geburtsdatum  Diabetes-Typ\*

Straße  PLZ/Ort

Telefon\*

E-Mail\*

\*Angabe freiwillig

Erhalt des Newsletters per Internet

Ich stimme zu, dass meine personenbezogenen Daten durch **DDH-M** elektronisch erfasst, verarbeitet und für die Übersendung von Informationen des Vereins genutzt werden.

Datum

Unterschrift (bei minderjährigen Personen gesetzl. Vertreter)

Onlineformular: <https://menschen-mit-diabetes.de/mitglied-werden>

Foto Titelseite: © Oksana Kuzmina | shutterstock.com

Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M) e. V.

Schnellerstr. 123

12439 Berlin