



Zahngesund trotz Diabetes!

Diabetes mellitus ist eine chronisch verlaufende Stoffwechselerkrankung. Es ist allgemein bekannt, dass die Krankheit Folgeerkrankungen, wie Augen-, Nieren- oder Nervenschäden nach sich ziehen kann. Allerdings kann sie sich auch abenso schwerwiegend auf die Zahngesundheit auswirken – und umgekehrt können sich die Zahnerkrankungen auch als Diabetesauslöser erweisen. Dies wurde durch zahlreiche Studien belegt. Im Folgenden zeigen wir Ihnen die Zusammenhänge auf.

Leidet man an Diabetes, besteht ein absoluter oder relativer Mangel an Insulin im Körper. Das Hormon ist dafür verantwortlich, den Blutzuckergehalt zu regulieren. Der Mangel an Insulin führt zu einem erhöhten Blutzuckerwert und in Folge dessen zu Ablagerungen an den Gefäßen. Ein weiteres Resultat daraus, ist die Beeinträchtigung der reibungslosen Durchblutung des Körpers – dies wirkt sich auf die Sauer- und Nährstoffversorgung des gesamten Gewebes aus und somit auch auf das Zahnfleisch.

Man unterscheidet grundsätzlich in zwei verschiedene Typen von Diabetes: den Typ-1 und den Typ-2. Vom Typ-1 sind in der Regel junge Leute betroffen. Meist sind die Zellen, die das körpereigene Insulin produzieren durch das eigene Immunsystem zerstört worden und eine lebenslan-

ge Zufuhr von Insulin wird nötig. Der Typ-2 wird im Volksmund auch gerne „Altersdiabetes“ genannt und tritt häufig bei älteren Menschen auf. Hier reagieren diverse Gewebe entweder nicht mehr auf das eigenproduzierte Insulin oder die Bauchspeicheldrüse produziert es nur noch unregelmäßig.

Im Falle einer Erkrankung an Diabetes ist der Blutzuckerspiegel dauerhaft erhöht. Dadurch kommt es häufig zu Gefäßerkrankungen – besonders ist hier auch der Zahnhalteapparat betroffen. Es kommt erschwerend dazu, dass die Abwehrmechanismen des Körpers durch Diabetes deutlich geschwächt sind und sich somit in der Mundhöhle Bakterien unvermindert vermehren können. Oft ist auch der Speichelfluss durch die erhöhten Blutzuckerwerte vermindert und Säuren

können sich in der Mundhöhle konzentrieren. Die Folge sind Zahnerkrankungen – vor allem Parodontose. Durch zahlreiche Studien konnte belegt werden, dass bei Diabetikern im Vergleich zu Gesunden ein dreifach höheres Risiko besteht, an einer Parodontitis zu erkranken. Doch auch die umgekehrte Wirkung wurde inzwischen nachgewiesen: leidet man unter Parodontitis, wird die Einstellung der Blutzuckerwerte deutlich erschwert.

Die Erkenntnisse über die Wechselwirkungen haben dazu geführt, dass die Vorbeugung und Behandlung von Entzündungen im Zahnhalteapparat bei Diabetikern inzwischen einen deutlich höheren Stellenwert einnehmen. Die Parodontitis wird nun als sechste klassische Folgeerkrankung des Diabetes anerkannt und Zahnme-



diziner und Diabetologen entwickeln aufeinander abgestimmte Vorbeuge- und Therapiemaßnahmen.

So gilt es für Diabetiker besonders genau auf ihre Zahngesundheit zu achten, damit das Risiko an einer Parodontitis zu erkranken, möglichst gering gehalten wird. Dafür können Sie selbst auch einiges tun – wir geben Ihnen im untenstehenden Kasten Tipps dazu.

Vermuten Sie trotz der Vorsorge, eine Zahnfleischentzündung, sollten Sie unverzüglich zum Zahnarzt gehen. Denn bei einer nicht behandelten Parodontitis verstärken die Entzündungsherde im Mund die Insulinresistenz der Zellen und tragen zu einer Verschlechterung der Blutzuckerwerte bei. Erwähnen Sie gegenüber Ihrem Zahnarzt auf jeden Fall eine Diabeteserkrankung. Durch die Erkrankung

ist es nämlich auch möglich, dass eine gestörte Wundheilung auftritt – so kann die Einnahme eines Antibiotikums bei einem zahn-chirurgischen Eingriff sinnvoll sein, um einer Wundinfektion vorzubeugen.



Unsere Tipps

- **Achten Sie besonders auf die gute Einstellung Ihres Diabetes, denn eine Normalisierung der Blutzuckerwerte beugt möglichen Folgeerkrankungen vor.**
- **Putzen Sie mindestens zweimal täglich gründlich Ihre Zähne und reinigen Sie die Zwischenräume einmal täglich mit Zahnseide.**
- **Gehen Sie zweimal jährlich zum Zahnarzt und lassen Ihre Zähne durchchecken. Wir erinnern Sie gerne daran: Nutzen Sie dazu unseren kostenlosen Erinnerungsservice!**
- **Erneuern Sie regelmässig Ihre Zahnbürste. Auch daran erinnern wir Sie gerne!**
- **Verwenden Sie eine fluoridhaltige Zahnpasta und in Absprache mit Ihrem Zahnarzt evtl. noch ein spezielles Fluoridgelee.**

Fazit:

- Zwischen Diabetes und Parodontitis bestehen gegenseitige Wechselwirkungen
- Aus den erhöhten Blutzuckerwerte resultieren oft Zahnerkrankungen wie die Parodontitis
- Bei Diabetes sollte besonders auch auf die Zahngesundheit geachtet werden
- Der Zahnarzt sollte über eine Diabeteserkrankung informiert werden



Webtipps:

www.zahnportal.de – Ihr Treffpunkt für gesunde Zähne
www.kqv.de – Versicherungen rund um Zahnerhalt und Zahnersatz