

Belangrijk om te weten

- Bij ontstekingen is de behoefte aan insuline groter, waardoor er een groter risico is op verhoogde bloedglucosewaarden.
- Bij pijn in de mond bestaat de mogelijkheid dat u minder gaat eten of vloeibare voeding gaat gebruiken, wat van invloed kan zijn op uw bloedglucosewaarden. Controleer uw bloedglucosewaarden goed en regelmatig.
- Het kan zijn dat u na een behandeling van gebit of tandvlees een tijd niet mag/kan eten of drinken. Hierdoor kan een te lage bloedglucosewaarde (hypo) ontstaan. Het is daarom verstandig hier vooraf rekening mee te houden.
- Als uw bloedglucosewaarden niet goed zijn, stel dan dringende behandelingen aan gebit of tandvlees niet uit. Indien u twijfelt, kan uw behandelaar overleggen met uw tandarts.
- Als gevolg van diabetes kan de doorbloeding verminderd zijn, waardoor de genezing langer duurt.

Tandvleesproblemen voorkomen

Gebits- en tandvleesproblemen zijn goed te voorkomen. Probeer zo min mogelijk tandplak en tandsteen te laten ontstaan. Zo houdt u uw gebit en tandvlees gezond:

- Vertel uw tandarts dat u diabetes heeft.
- Zorg voor goede bloedglucosewaarden.
- Bezoek minimaal twee keer per jaar de tandarts/mondhygiëniste.
- Poets tweemaaldaags circa twee minuten uw tanden, tandvlees en tong met een zachte nylon tandenborstel. Het beste kunt u voor het eten of een half uur na het eten uw tanden poetsen. Tot een half uur na de maaltijd bevinden zich zuren in de mond, die door direct poetsen na de maaltijd, zorgen voor een snellere slijtage van het glazuur op de tanden.
- Gebruik een tandpasta met fluoride.
- Gebruik dagelijks of na iedere maaltijd een tandenstoker, tandenrager of flosdraad. Spoel de mond goed na.
- Spoelen met mondwater is bedoeld als extra aanvulling op het tandenpoetsen en tandenstoken. Mondwater zonder alcohol heeft de voorkeur, omdat alcohol de mond uitdroogt en hierdoor juist tandplak wordt veroorzaakt.
- Wanneer u een kunstgebit heeft, is het belangrijk dit ook goed te reinigen.
- Eet geen voedsel dat veel suikers bevat;
- Stop met roken.
- Vervang vier keer per jaar uw tandenborstel.

Neem contact op met uw tandarts bij

- Bloedend tandvlees bij het eten of bij het poetsen van de tanden.
- Pijn in de tanden als u iets warm of koud eet of drinkt.
- Losse tanden, wondjes, vlekken of zweertjes in de mond.
- Slechte adem.
- Een slecht passend kunstgebit.

Een goede mondhygiëne is voor iedereen belangrijk. Voor mensen met diabetes zijn tand- en tandvleesproblemen vaak te voorkomen door middel van goede bloedglucosewaarden, minimaal tweemaal daags poetsen, flossen en de halfjaarlijkse controle bij uw tandarts of mondhygiëniste.



Deze informatie wordt aangeboden door Boeren Medical BV

Aphroditestraat 24
5047 TW Tilburg
Telefoon: 0800 - 022 96 06

Info@boeremedical.com

Openingstijden
maandag t/m vrijdag van
08.30 uur tot 17.00 uur

www.boerenmedical.com

Diabetes &

Mondhygiëne

Mondhygiëne

Wat is mondhygiëne?

Mondhygiëne is de dagelijkse verzorging van de mond en het gebit, dit om problemen aan tanden en tandvlees te voorkomen. Het ontstaan van aandoeningen aan gebit en tandvlees wordt vaak veroorzaakt door oude tandplak. Er wordt al na 24 uur gesproken van oude tandplak.

Tandplak is een dun, vaak onzichtbaar, kleverig laagje dat gedurende de dag aan het gebit blijft kleven. Tandplak bestaat hoofdzakelijk uit voedselresten, slijm en bacteriën en heeft ongeveer dezelfde kleur als het gebit en is daarom moeilijk te zien.

Met de tong kan men uitstekend controleren of de tanden schoon zijn. Wanneer de tanden of kiezen bedekt zijn met tandplak voelt het 'bontachtig' aan. Gladde tanden zijn belangrijker dan witte tanden.

Invloed van een slechte mondhygiëne

Slechte adem (Halitose)

Slechte adem kan onder andere wijzen op gebits- en tandvleesproblemen en in zeldzame gevallen op een gezondheidsprobleem (zoals onbehandelde diabetes). De oorzaak van een slechte adem is vaak bacteriën.

Terugtrekkend tandvlees (Gingiva recessie)

Het tandvlees behoort strak en roze te zijn met hoekige papillen (de stukjes tandvlees tussen de tanden).

Bij vrijwel iedereen zal het tandvlees zich wel eens gaan terugtrekken.

De belangrijkste oorzaken hiervoor zijn:

- Te hard poetsen, verkeerde poetsmethode of met een te harde borstel poetsen.
- Ontstekingen aan het tandvlees.
- Afbraak van het bot in de kaak.
- Stand van de tanden.



Invloed van diabetes op het gebit en tandvlees

Aandoeningen aan het gebit en infecties aan het tandvlees zijn veel voorkomende problemen bij mensen met diabetes. Veel voorkomende problemen zijn:

- Gingivitis.
- Parodontitis.
- Cariës.
- Spruw.
- Xerostomie.



Gingivitis (ontsteking van het tandvlees)

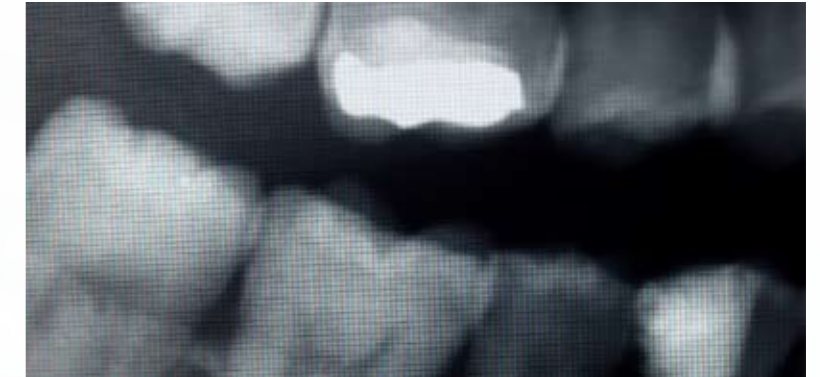
Bij Gingivitis hopen tandplak en bacteriën zich op rondom de tanden en kiezen. Sommige bacteriën veroorzaken tandvleesontsteking en het tandvlees is rood, gezwollen en bloedt gemakkelijk. Goed poetsen, het gebruik van flosdraad, tandenstokers en tandenragers kunnen ervoor zorgen dat tandplak zich niet op kan hopen.

Parodontitis (ontsteking van het weefsel rondom de tand)

Parodontitis is een infectie, welke veroorzaakt wordt door bacteriën bij ontstoken tandvlees. Dit leidt tot botverlies in de kaak en in het ergste geval tot uitval van tanden en kiezen. Dit kan niet meer verholpen worden met goed poetsen. De tandarts zal een gebitsreiniging moeten doen, om het uitvallen van tanden en kiezen te voorkomen. Om de ontsteking te onderdrukken kan antibiotica nodig zijn.

Cariës (tandbederf)

Gaatjes in tanden en kiezen (cariës) ontstaan, doordat bacteriën in de mond tandplak omzetten in zuren die het glazuur van de tanden aantasten. Minder suikerhoudend voedsel gebruiken en een goede tandhygiëne kunnen cariës voorkomen.



Spruw (schimmelinfectie)

Spruw is een schimmelinfectie in de mond, die witte uitslag op de tong en aan de binnenkant van de wangen geeft. Uw behandelaar kan u hiervoor medicatie voorschrijven.

Xerostomie (droge mond)

Een droge mond wordt veroorzaakt door een gebrek aan speeksel. Dit geeft niet alleen problemen met eten en praten, maar zorgt ook voor een pijnlijke mond, tandvleesontsteking en tandbederf. Om de speekselproductie te stimuleren, kan men extra water drinken of suikervrije kauwgom nemen.

Oorzaken van mondproblemen bij mensen met diabetes

- Speeksel is de natuurlijke bescherming van de mond. Het speeksel beperkt de groei van bacteriën, die tandbederf en tandvleesontsteking veroorzaken. Hogere bloedglucosewaarden zorgen voor een tekort aan speeksel.
- Hoge bloedglucosewaarden tasten de bloedvaatjes van het tandvlees aan, waardoor het weefsel minder bloed ontvangt.
- Hogere bloedglucosewaarden in het speeksel trekken meer bacteriën, schimmels en gisten aan.
- De kans op infecties bij mensen met diabetes is groter, omdat de afweerreactie minder goed kan zijn.