

Diabetes Mellitus en het gebit

Mondhygiëne	2
Hoe ernstig is het om een keertje minder goed te poetsen of nooit te flossen?	2
Bloedend tandvlees	3
Roken	4

Een goede gebitsverzorging is extra belangrijk voor mensen met diabetes. Vooral bij een slecht(er) ingestelde diabetes bestaat een grotere kans op tandvlees- en kaakbotontstekingen. Dat kan tot verlies van tanden en kiezen leiden. Andersom bemoeilijken deze ontstekingen een goede bloedglucoseregulatie. Met name bij slecht gereguleerde diabetici kunnen gebitsontstekingen zich snel en agressief ontwikkelen. Dit is een reden waarom een tandarts hen antibiotica kan voorschrijven.

Mondhygiëne

De meeste mensen weten het wel: een goede mondverzorging bestaat uit minstens twee keer per dag tandenpoetsen en elke dag tussen de tanden en kiezen schoonmaken door te flossen, tandenstokers of interdentale borsteltjes te gebruiken.

2

Minimaal één keer per jaar voor controle naar de tandarts. Dit alles met het doel om gaatjes in tanden en kiezen, maar ook om ontstekingen te voorkomen. Toch is het best lastig om een goede mondverzorging consequent vol te houden.

Hoe ernstig is het om een keertje minder goed te poetsen of nooit te flossen?

Het doel van poetsen en flossen is de verwijdering van tandplak op het gebit. Bij het eten of drinken van koolhydraten (suikers) wordt dit door bepaalde bacteriën in de mond omgezet in zuur. Dit zuur tast het tandglazuur aan. Speeksel neutraliseert de zuuraanval.

Mensen met een slecht ingestelde diabetes en hoge bloedglucosewaarden hebben vaak minder speeksel in de mond. Het risico van tandbederf en tandvleesontsteking neemt hierdoor toe.

Voor de ernst van zuuraanvallen maakt het niet uit of iemand bijvoorbeeld maar één snoepje neemt of drie tegelijk.

Advies is de eetmomenten tot zeven keer op een dag te beperken. Drie hoofdmaaltijden en vier tussendoortjes. Wordt er vaker iets zoets gegeten of gedronken (b.v. door een lage bloedglucose), dan kan het speeksel de zuuraanvallen niet meer neutraliseren.

Tandplak is een kleverig wit laagje. Dit bestaat voornamelijk uit bacteriën die in de mond voorkomen. Deze bacteriën veroorzaken tandbederf (gaatjes/cariës), tandvlesontsteking (gingivitis) en op de lange termijn zelfs kaakbotontsteking (parodontitis).

Het advies is om 2 keer per dag tanden te poetsen. Omdat een tandenborstel niet tussen de tanden en kiezen komt is 1x per dag flossen, stokeren of rageren ook noodzakelijk. Niet verwijderde tandplak kan uitgroeien tot tandsteen. Tandsteen heeft een ruw oppervlak, waar zich heel makkelijk weer nieuwe plak aan hecht. Alleen de tandarts of mondhygiënist kan tandsteen verwijderen.

Bloedend tandvles

Een tandvlesontsteking (of gingivitis) is herkenbaar aan bloedend tandvles, bijvoorbeeld tijdens het tandenpoetsen. Het lastige van een tandvlesontsteking is dat het vaak geen pijn doet. Veel mensen nemen dit signaal dan ook niet serieus.

Maar als het tandvles langdurig ontstoken is, wordt uiteindelijk het kaakbot rond de wortels van tanden en kiezen afgebroken. En kaakbot dat eenmaal is afgebroken, komt nooit meer terug. Door afbraak van het kaakbot ontstaat er een ruimte (pocket) tussen het kaakbot en het tandvles. Hier kunnen etensresten, tandplak en tandsteen zich ophopen. Het gevolg is een (pijnlijke) kaakbot-

ontsteking, ook wel parodontitis genaamd. Alleen de mondhygiëniste kan deze pocket nog goed reinigen. Dit moet steeds opnieuw gebeuren, want aangetast bot groeit niet meer aan. Dit proces kan uiteindelijk leiden tot het verlies van tanden en kiezen.

Vooral mensen met een slecht ingestelde diabetes zijn gevoeliger voor ontstekingen in de mond. Dat is het gevolg van een algehele verminderde weerstand. Bij mensen met slecht ingestelde diabetes is de weerbaarheid van de witte bloedlichaampjes verminderd. Witte bloedlichaampjes zijn de verdedigers in het bloed tegen indringers zoals bacteriën.

Ook de doorbloeding van het tandvlees is minder. Daardoor zijn er minder witte bloedlichaampjes paraat om schadelijke bacteriën in het tandvlees aan te pakken. Daardoor zijn mensen met diabetes gevoeliger voor infecties, zoals tandvleesontstekingen.

Roken

Roken verslechtert ook de doorbloeding van het tandvlees. Mensen met diabetes die óók roken, hebben dus een extra slechte doorbloeding van het tandvlees. Daardoor hebben rokers meer last van tandvleesontstekingen, maar meestal zonder bloedend tandvlees. Daardoor denkt men ten onrechte dat het niet erg is. Bij rokers met diabetes kan de afbraak van het kaakbot juist zeer snel gaan.

Slecht ingesteld zijn kan dus negatieve effecten op het gebit hebben. Andersom kan een tandvlees- of kaakontsteking de diabetes ontregelen, ook bij mensen die goed zijn ingesteld.

Het is daarom belangrijk om aan de tandarts te melden dat je diabetes hebt. Want een onregelde diabetes verergert vervolgens weer de ontsteking.

Bij ernstige ontstekingen kan het nodig zijn om meer insuline te spuiten. Ook kan iemand tijdens een behandeling een hypo krijgen. Het is daarom belangrijk om aan de tandarts te melden dat u diabetes heeft zodat de tandarts weet hoe hij moet reageren. Maar ook andere aandoeningen of medicatie zijn belangrijk om te melden.

Let op:

Heeft u last van bloedend tandvlees, meldt dit dan bij uw tandarts of neem contact op met een mondhygiëniste.

Als uw bloedglucosewaarden onregelde zijn door een tandvlees- of kaakontsteking, kunt u dit bespreken met uw diabetesverpleegkundige.