

Braucht gewissenhafte Pflege:

Gesundes Zahnfleisch

Zuckerkrankte sind anfälliger für Parodontitis und Karies als Stoffwechselgesunde. Für Diabetiker ist es daher besonders wichtig, sich mit gut eingestellten Blutzuckerwerten und gewissenhafter Mundhygiene optimal davor zu schützen.

Parodontitis, häufig auch Parodontose genannt, ist eine chronische bakterielle Entzündung des Zahnhalteapparates. Weil bei dieser Erkrankung Schmerzen nur selten auftreten, werden die Entzündungen oft (zu) lange Zeit nicht bemerkt – mit schwerwiegenden Folgen: Bei Erwachsenen und Senioren gehen mehr Zähne durch Parodontitis verloren als durch Karies. Da Diabetiker von Parodontitis dreimal mehr betroffen sind als Stoffwechselgesunde, ist es für sie besonders wichtig, Entzündungen des Zahnbetts frühzeitig zu entdecken und wirksame Gegenmassnahmen zu ergreifen.



Anzeichen von Parodontitis

Anzeichen für eine Parodontitis können sein:

- zurückweichendes Zahnfleisch
- empfindliches Reagieren der Zähne auf kalte oder heisse Speisen
- häufiges Zahnfleischbluten, Schwellungen, Rötungen
- Mundgeruch
- lockere Zähne
- Zahnschmerzen

Bei Verdacht auf Zahnfleiscentzündungen sollte sofort eine Kontrolle beim Zahnarzt vereinbart werden.

TIPP

Gehen Sie auch ohne Beschwerden regelmässig zweimal im Jahr zu einer Kontrolluntersuchung.



Mundhygiene: Für Diabetiker doppelt wichtig

Eine Entzündung wird dann ausgelöst, wenn sich bestimmte Bakterien in der Mundhöhle übermässig vermehren. Ihr bevorzugter Lebensraum ist die Plaque, der klebrige Zahnbelag aus Speiseresten und Speichelbestandteilen. Plaque bildet sich bevorzugt an jenen Stellen, die mit der Zahnbürste nur schwer oder gar nicht erreichbar sind. Sie verhärtet sich mit der Zeit zu Zahnstein, der eine mechanische Reizung hervorruft. Zudem scheiden die Bakterien Säuren aus, die sowohl die Zahnhartsubstanz aufweichen und Karies verursachen, als auch Zahnfleiscentzündungen (Gingivitis) auslösen können. Wird nichts dagegen unternommen, entstehen Zahnfleischtaschen, in denen sich weitere Keime ab-

lagern und ungehindert vermehren können. Mit der Zeit greift die Entzündung auf das knöcherne Zahnbett über (Parodontitis). Schreitet die Parodontitis fort, beginnt sich das Zahnfleisch zurückzuziehen; auch der Knochen bildet sich zurück, die Zähne beginnen zu wackeln und fallen schliesslich aus.

Ob und wie schnell die Krankheit fortschreitet, hängt von verschiedenen Faktoren ab:

- ▶ schlechte Mundhygiene
- ▶ falsche Ernährung (Süssigkeiten als Zwischenmahlzeiten)
- ▶ Rauchen
- ▶ negativer Stress
- ▶ geringe körpereigene Abwehrkräfte

Zu den Risikofaktoren einer Parodontitis zählen zudem Mundatmung (Austrocknen der Schleimhäute), Allergien, genetische Veranlagung und Diabetes.

Risikofaktor Diabetes

Bei Zuckerkranken kann ein langfristig erhöhter Blutzuckerspiegel zu zusätzlichen Komplikationen führen:

1. Durch die veränderten Fliesseigenschaften des Blutes kommt es zu einer schlechteren Versorgung des Zahnfleischs mit Nährstoffen und Sauerstoff: Es wird anfälliger für Infektionen, und bei bestehenden Infektionen werden Schadstoffe nicht durch eine verstärkte Durchblutung abgeführt, wie dies bei Gesunden geschieht.

2. Diabetikern mangelt es häufig an Körperflüssigkeit, was sich auch in einer geringeren Speichelproduktion niederschlägt (Gefühl von Mundtrockenheit). Fließt weniger Speichel, können sich die Zahnbeläge leichter festsetzen und die Zähne werden anfälliger für Karies. Weniger Speichel bedeutet auch, dass schädliche Säuren schlechter neutralisiert werden können; darüber hinaus leidet unter dem geringen Speichelfluss auch die Reparatur von «Entkalkungen» des Zahnschmelzes mit Mineralsalzen, die im Speichel gelöst sind.

3. Die körpereigenen Abwehrmechanismen gegen Keime sind bei Diabetikern oft beeinträchtigt. Verletzungen und Entzündungen heilen daher schlechter aus.

► **Die richtigen Zahnpflege-Werkzeuge Zahnbürste:**

Putzen Sie mit einer Zahnbürste mit Kunststoffborsten oder einer elektri-



sche Zahnbürste mindestens zweimal, besser dreimal täglich die Zähne. Lassen Sie sich bei Ihrem Zahnarzt die richtige Zahnputztechnik zeigen.

► **Zahncreme, Spüllösungen und Fluorid-Gels:**

Fluoridhaltige Produkte können helfen, den Zahnschmelz zu härten, und antibakterielle Wirkstoffe vermögen die Plaquebildung zu verzögern. Lassen Sie sich in Ihrer Zahnarztpraxis, Apotheke oder Drogerie beraten.

► **Zahnseide und Interdentalbürstchen:**

Mit ihnen lassen sich Zahnzwischenräume reinigen, die mit der Zahnbürste nicht erreicht werden. Lassen Sie sich die richtige Handhabung zeigen.

► **Zahnpflege-Kaugummis:**

Sie regen nach einer Zwischenmahlzeit den Speichelfluss an. Speisereste und Bakterien werden weggeschwemmt, Säuren neutralisiert und die Zähne mit Mineralien versorgt.

► **Mundduschen:**

Der pulsierende Wasserstrahl entfernt hartnäckige Essensreste, aber Achtung: Druck nicht zu hoch einstellen.

► **und zum Schluss noch:**

Sorgen Sie dauerhaft für gute Blutzuckerwerte!



Auch die dritten Zähne brauchen Pflege

Auch bei Prothesen müssen die Zähne regelmässig geputzt werden, am besten mit einer speziellen Prothesebürste und einem Zahngel, das den polierten Kunststoff nicht aufraut. Zusätzlich sollten herausnehmbare Prothesen täglich in ei-

nem Reinigungsbad desinfiziert und hinterher gut abgespült werden.

Bei neuen Prothesen können oft kleinere Verletzungen oder Druckstellen auftreten und sich zu Entzündungen entwickeln. Gurgellösungen mit den Wirkstoffen Chlorhexidin oder Hexidin desinfizieren und können die Entzündung lindern. Auch Präparate mit pflanzlichen Extrakten, wie z.B. Salbei, Kamille, Myrrhe, Thymian oder Medizinrhabarber können bei Entzündungen der Mundschleimhaut eingesetzt werden. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten. le.■