

Diabetes:

Gefahr fürs Zahnfleisch

Zuckerkrankte leiden häufiger als Stoffwechselgesunde unter Entzündungen des Zahnfleisches und des Zahnhalteapparates; auch das Karies-Risiko ist bei Diabetikern erhöht. Mit einem gut eingestellten Blutzucker, gewissenhafter Zahnpflege und optimaler Mundhygiene können Schäden vermieden werden.

Jürg Lendenmann

Bei Erwachsenen und Senioren gehen mehr Zähne durch Parodontitis – eine chronische bakterielle Entzündung des Zahnhalteapparates (Parodontium, Zahnbett) – verloren als durch Karies. In der Regel geht der Parodontitis – der Volksmund spricht von Parodontose – eine oberflächliche Entzündung des Zahnfleisches (Gingivitis) voraus. Die Entzündung entsteht durch eine Übermenge an Keimen, die sich bei herabgesetzter Widerstandskraft durch starke Vermehrung natürlich vorhandener Keime bilden kann; grosse Mengen an Keimen können auch übertragen werden, z. B. beim Küssen.

Plaque vermeiden

Nahrungsresten bilden einen Zahnbelag (plaque) vor allem an jenen Stellen,

die schwer erreichbar sind, etwa am Übergang zwischen Zahn und Zahnfleisch. Die Plaque enthält Speisereste, Bestandteile des Speichels und vor allem Bakterien. Der Speichel verhärtet den Zahnbelag zu Zahnstein, der eine mechanische Reizung hervorruft, und die Bakterien verstoffwechseln niedermolekulare Zucker wie Saccharose (Rübenzucker, Rohrzucker), Fructose (Fruchtzucker), Glucose (Traubenzucker) und Lactose (Milchzucker) zu Säuren. Die Säuren weichen zum einen die Zahnhartsubstanz auf und verursachen Karies, zum andern können sie Zahnfleischentzündungen (Gingivitis) auslösen. Wird nichts gegen diese Prozesse unternommen, kann sich das Zahnfleisch von den Zähnen lösen, und es entstehen Zahnfleischtaschen, in de-

nen sich vermehrt Keime ablagern und ungehindert vermehren können. Mit der Zeit greift die Entzündung auf das knöchernen Zahnbett über (Parodontitis).

Schreitet die Parodontitis fort, beginnt sich das Zahnfleisch zurückzuziehen und die Zähne werden scheinbar länger. Aber auch der Knochen bildet sich zurück, die Zähne verlieren ihren Halt, beginnen zu wackeln und fallen schliesslich aus.

Wie schnell die Krankheit fortschreitet, hängt auch ab von der Ernährung, von Stress und den körpereigenen Abwehrkräften.

Parodontitis: erste Signale

Eine Parodontitis verläuft über lange Zeit unbemerkt, da Schmerzen nur selten auftreten. Hinweise können sein:

- häufigeres Zahnfleischbluten
- zurückweichendes Zahnfleisch
- Zahnschmerzen
- Mundgeruch
- lockere Zähne

Diabetiker sind von Parodontitis dreimal häufiger betroffen als Personen mit einem gesunden Stoffwechsel. Eine regelmässige, halbjährliche Kontrolle beim Zahnarzt und dessen Team hilft, Entzündungen des Zahnbetts früh zu entdecken und wirkungsvolle Gegenmassnahmen zu ergreifen. Dies ist wichtig, denn eine Parodontitis wirkt sich nicht nur auf die Zähne aus. Bei Zuckerkranken, die an einer schweren Parodontitis leiden, nehmen folgende Krankheiten zu: Nierenerkrankungen, Herzinfarkte und Schlaganfälle. Daraus lässt sich der Schluss ziehen:

- Je gesünder die Mundhöhle ist, desto einfacher lassen sich Folgeerkrankungen des Diabetes verhindern, und
- je besser der Diabetes kontrolliert wird, desto besser können Entzündungen der Mundhöhle vermieden werden.



Wenig Blut, wenig Speichel

Risikofaktoren für eine Parodontitis sind: Mundatmung (Austrocknen der Schleimhäute), Allergien, genetische Veranlagung und Diabetes. Bei Zuckerkranken fallen verschiedene Ursachen ins Gewicht – vor allem bei langfristig erhöhten Blutzuckerspiegeln:

- Bei einem schlecht eingestellten Diabetes fließt weniger Blut durch die Kapillargefäße; durch die entstehende Unterdurchblutung wird das Zahnfleisch schlechter mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt und daher anfälliger für Infektionen. Ebenso können bei bestehenden Infektionen die Abbauprodukte der Bakterien nicht durch eine verstärkte Durchblutung – eine normale Körperreaktion bei Gesunden – abgeführt werden.
- Bei Diabetikern tritt häufig ein allgemeiner Flüssigkeitsmangel im Körper auf; dabei wird auch zu wenig Speichel produziert (Gefühl von Mundtrockenheit). Speichel spielt jedoch für die Reinigung der Mundhöhle eine wichtige Rolle, da er die schädlichen Säuren neutralisiert (abpuffert). Ebenso können die im Speichel gelösten Mineralsalze kleinste «Entkalkungen» des Zahnschmelzes wieder reparieren. Ist zu wenig Speichel vorhanden, können sich Beläge leichter festsetzen, und die Zähne werden anfälliger für Karies.
- Bei Diabetikern sind die körpereigenen Abwehrmechanismen gegen Keime oft beeinträchtigt; Verletzungen und Entzündungen in der Mundhöhle heilen daher schlecht aus.

Pflege für die Dritten

Bei neuen Teil- oder Vollprothesen treten oft kleinere Verletzungen oder Druckstellen auf – vor allem dann, wenn der Sitz nicht korrekt ist und sich die Schleimhaut und das Zahnfleisch des Gaumens noch nicht stabilisiert haben. Aus den Zahnfleischreizungen können sich bei Zuckerkranken durch das Eindringen von Keimen Entzündungen entwickeln, die schlecht heilen. Eine optimale Mundhygiene ist daher doppelt wichtig. Gurgellösungen mit Chlorhexidin oder Hexidin desinfizieren und können die Entzündung lindern; ebenso helfen bei Entzündungen der Mundschleimhaut Präparate mit pflanzlichen

Extrakten, wie z. B. Salbei, Kamille, Myrrhe, Thymian oder Medizinalrhabarber.

Wichtig: Auch bei Prothesen – insbesondere bei Vollprothesen – müssen die Zähne regelmässig geputzt werden; denn dort, wo die Prothesen auf dem Zahnfleisch sitzen, kommt die natürliche Reinigung des Speichels kaum mehr zum Tragen. Prothesen müssen mit einer speziellen Prothesebürste und einem Zahngel geputzt werden, das den polierten Kunststoff nicht aufraut. Zusätzlich sollten herausnehmbare Prothesen täglich in einem Reinigungsbad desinfiziert und hinterher gut abgespült werden.

Tipps

Schutz durch wirkungsvolle Zahnpflege

Mindestens zweimal täglich die Zähne putzen: nach dem Morgenessen und vor dem Schlafengehen.

Lassen Sie sich in Ihrer Zahnarztpraxis die richtige Zahnputztechnik zeigen. Elektrische Zahnbürsten können eine wirkungsvolle Alternative sein.

Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Interdentalbürstchen reinigen; auch spezielle Zahnhölzer können eingesetzt werden. Lassen Sie sich in Ihrer Zahnarztpraxis die richtige Anwendung zeigen. Zahnpflegekaugummi nach jeder Zwischenmahlzeit helfen, schädliche Säuren zu neutralisieren.

Spezielle Zahnpasten und Spüllösungen können helfen, den Zahnschmelz zu härten und die Bildung neuer Beläge zu verzögern: Fragen Sie in Ihrer Zahnarztpraxis, Apotheke oder Drogerie.

Last but not least: Sorgen Sie dauerhaft für gute Blutzuckerwerte!

