



Diabetes

Diabetes en mondhygiëne



at the heart of healthcare

Goede mondverzorging extra belangrijk

Mondhygiëne is belangrijk voor iedereen, maar voor mensen met diabetes net iets meer. Met diabetes loopt u namelijk meer risico op tandvleesontsteking en andere problemen in de mond. In deze brochure leest u welke problemen zich in de mond kunnen voordoen en wat u kunt doen om uw mond gezond te houden.

‘Eenmaal ontstane infecties genezen minder goed met als gevolg dat uw glucosewaarden nog meer gaan schommelen’

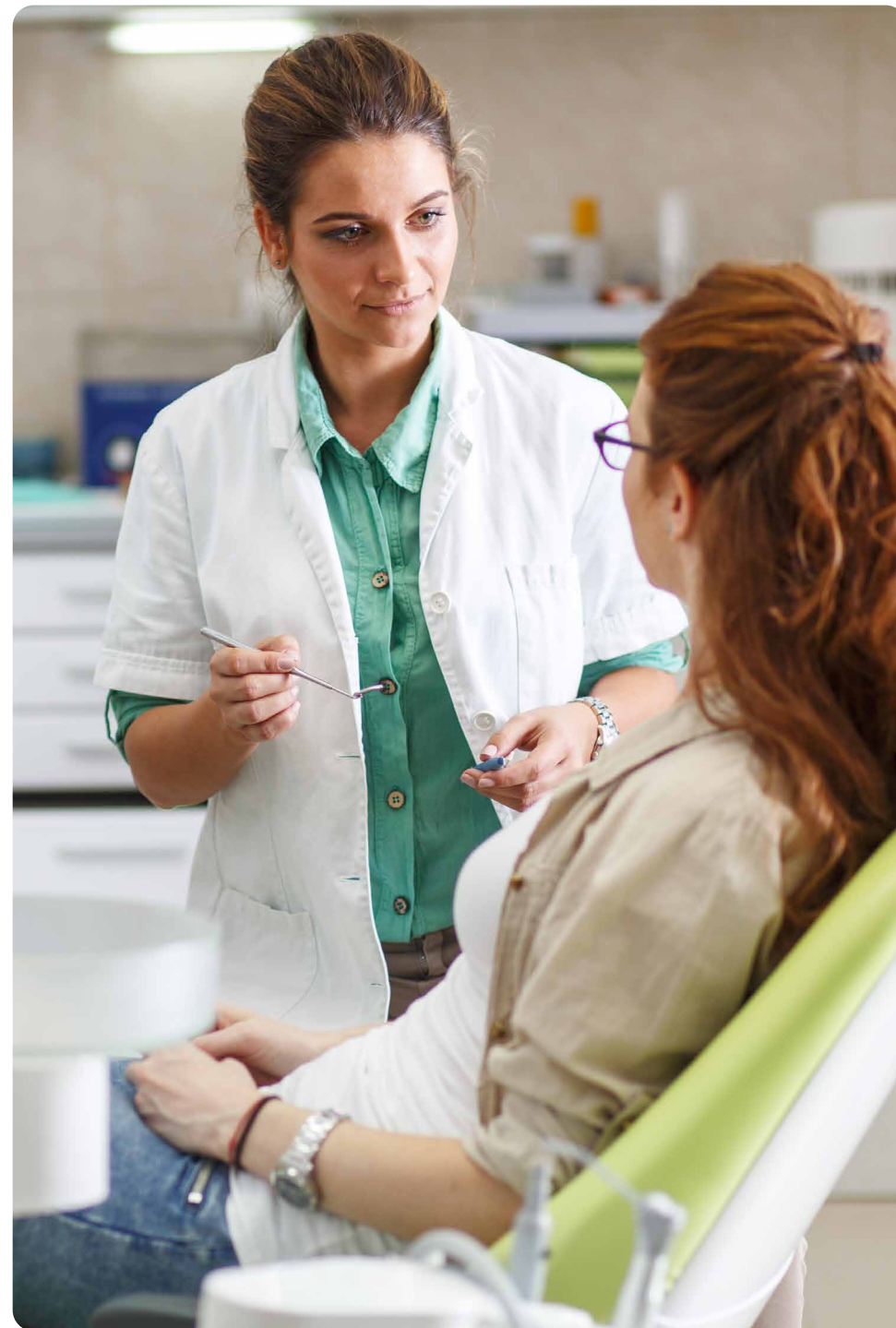
Eenmaal ontstane ontstekingen zijn vaak ernstiger en genezen slechter. Dit komt omdat mensen met diabetes, als gevolg van schommelende bloedglucosewaarden en daarmee een verlaagde weerstand, gevoeliger zijn voor het krijgen van infecties. Eenmaal ontstane infecties genezen minder goed met als gevolg dat uw glucosewaarden nog meer gaan schommelen. Er ontstaat als het ware een vicieuze cirkel. Goede bloedglucosewaarden helpen bij het voorkomen van problemen in de mond. Met gezonde tanden en tandvlees kunt u uw diabetes beter reguleren.

Welke problemen doen zich voor?

- Tandvleesontstekingen: gingivitis en parodontitis
- Infecties in de mond: cariës
- Schimmelinfecties: candida
- Droge mond
- Pijn, brandend gevoel en/of smaakverandering

Hoe houdt u uw mond gezond?

- Zorg voor een goede mondverzorging
- Vermijd teveel suikers en zuren in uw voeding en drankjes
- Zorg voor een goede diabetesregulatie
- Bezoek regelmatig een tandarts en/of mondhygiënist



Infecties en ontstekingen aan het tandvlees

‘Door een droge mond en hoge bloedglucosewaarden is de afweer van het mondslijmvlies tegen infecties minder goed’

Tandvleesontstekingen

Gingivitis

Gingivitis is een ontsteking van het tandvlees rondom de tandwortel die gepaard gaat met bloedingen. Deze ontsteking wordt veroorzaakt door de bacteriën in tandplak. Tandplak is een zacht kleverig laagje dat zich afzet op de tanden en de kiezen. Dit laagje bestaat vooral uit voedselresten en bacteriën. Een slechte mondverzorging, een droge mond en/of hogere bloedglucosewaarden zijn risicofactoren voor gingivitis. Wanneer deze gingivitis niet onder controle te krijgen is, dan kan in de volgende fase parodontitis ontstaan.

Parodontitis

Parodontitis is een ontsteking van het tandvlees en het kaakbot rondom de tandwortel. In het begin merkt u hier niet veel van. Het is een chronisch proces dat jaren kan sluimeren. Kenmerkend is de afbraak van kaakbot en daarmee afname van houvast van de wortel. Op langere termijn kunnen, bij onbehandelde parodontitis, tanden los gaan staan. Het hebben van diabetes is een risicofactor voor het ontwikkelen van parodontitis. De kans neemt toe als u daarnaast ook rookt, ongezond eet, aanleg heeft voor het krijgen van parodontitis en/of ouder bent. Bij vijftigplussers heeft circa 30% van de mensen last van deze ontstekingen van het tandvlees en het kaakbot.



Hoe herkent u gingivitis?

Eerste symptomen:

- Bloedend tandvlees, bijvoorbeeld bij het poetsen of flossen
- Het tandvlees zwelt op
- Het tandvlees is roder van kleur, gezond tandvlees is roze
- Een slechte adem. Dit kan duiden op bacteriën die er niet horen te zitten

In een later stadium (parodontitis):

- Het tandvlees trekt zich terug en de tandwortels komen bloot te liggen
- Het bot rondom de wortels van de tanden en kiezen trekt weg
- Nog later gaan de tanden loszitten en uiteindelijk vallen ze uit

Mogelijke oorzaken van weinig speekselproductie:

- Slecht gereguleerde diabetes
- Bijwerkingen van medicijnen
- Minder goed werkende speekselklieren door bijvoorbeeld een speekselsteen
- Bestraling en/of een operatie kunnen speekselklieren aantasten
- Angsten en stress

(Schimmel)infecties

Candida

Diabetes kan ook bijdragen aan het ontstaan van een schimmelinfectie van het slijmvlies in de mond. Door een droge mond en hoge bloedglucosewaarden is de afweer van het mondslijmvlies tegen infecties minder goed. Hierdoor krijgt candida makkelijker dan normaal de kans om uit te groeien en een infectie te veroorzaken. Er bestaan effectieve medicijnen tegen candida in de mond. Meestal wordt een drank gebruikt (miconazol of nystatine).

Droge mond

Een droge mond is het gevolg van te weinig speekselproductie. Speeksel wordt geproduceerd door de speekselklieren en gaat door afvoerbuizen naar de mond. Te weinig speekselproductie wordt ook wel xerostomie, of het drogemondsyndroom, genoemd. Bij een tekort aan speeksel neemt het risico op cariës (gaatjes), erosie (slijtage tandglazuur) en ontstekingen toe.

Cariës

Cariës is een ander woord voor tandbederf. Tandbederf kan leiden tot gaatjes en ontstaat onder andere door de aanwezigheid van tandplak. Bijna iedereen heeft last van cariës, maar slecht reinigen van het gebit en het veelvuldig eten en drinken van zoete en zure producten verhogen de kans op gaatjes. Bij jonge mensen met diabetes type 1 wordt vaker cariës gezien.

Pijn, brandend gevoel en/of smaakverandering

Sommige mensen met diabetes krijgen een pijnlijk of branderig gevoel in de mond. Dit wordt vermoedelijk veroorzaakt door neuropathie, een ander woord voor schade aan kleine zenuwen. Op zich is het redelijk zeldzaam, maar voor degene die het treft vaak erg vervelend. Smaakverandering bij mensen met diabetes is minder zeldzaam en wordt nogal eens door medicijnen veroorzaakt. Onder andere metformine kan daaraan bijdragen.

Tips voor een goede mondverzorging

Hoe houdt u uw mond gezond?

Goede mondhygiëne kan veel tand- en tandvlesproblemen voorkomen. Kijk niet alleen of uw tanden schoon zijn, ook uw tandvles moet gezond zijn. Zie uw gebit als een rij van kubussen naast elkaar; elk vlakje moet dagelijks gereinigd worden.

Gezond tandvles:

- heeft een roze kleur
- bloedt niet
- ligt strak om de tanden en kiezen
- vertoont geen zwellingen

- Reinig eerst de vlakken die tegen elkaar aan staan doormiddel van stokers, ragers of flos. Doe dit dagelijks. Vraag uw tandarts of mondhygiënist welk product voor u het meest geschikt is
- Poets uw gebit tweemaal per dag grondig, bij voorkeur 's morgens en voor het slapen gaan. Elke keer als u poetst, verwijdert u de tandplak die zich continu op de tanden vormt
- Gebruik tandpasta met fluoride
- Poets minimaal twee minuten per keer
- Gebruik de juiste poetstechniek. Plaats de borstel in een hoek van 45 graden op de rand van tanden en het tandvles en maak vijf tot tien korte, zachte heen- en weergaande bewegingen. Oefen hierbij geen druk uit. Plaats de borstel steeds een tand of kies verder. Poets zo systematisch de hele boven- en onderkaak en daarna de kauwvlakken
- Vergeet uw tong niet. Met een tongreiniger (schraper én borstel ineen) vermindert u het aantal bacteriën op de tong en daarmee de kans op slechte adem
- U kunt uw gebit handmatig poetsen of gebruikmaken van een elektrische tandenborstel. Uw tandarts of mondhygiënist kan u hierover adviseren
- Vergeet niet uw tandenborstel (zowel hand als elektrisch) om de drie maanden te vervangen. Een drie maanden oude tandenborstel verwijdert dertig procent minder tandplak dan een nieuwe.

Test uw tandvlees:

Maak uw tanden en kiezen schoon met een tandenstoker. Als het tandvlees niet bloedt, is er geen sprake van ontstekingen.

Voor de keuze tussen ragers, tandenstokers en floss geldt in het algemeen dat als er ruimte is voor een rager, er altijd een rager wordt gebruikt. Als er onvoldoende ruimte is voor een rager wordt een tandenstoker gebruikt en als ook daar te weinig ruimte voor is, valt de keuze op floss.

Ragers

Ragers zijn verkrijgbaar in vele maten, van zeer smal tot extra groot. De rager moet met enige moeite tussen de tanden en kiezen doorgaan.

1. Breng de spiraalborstel loodrecht tussen de tanden in en duw deze zo ver mogelijk door
2. Beweeg de rager een aantal keer horizontaal heen en weer (van buiten naar binnen)
3. Spoel na gebruik de spiraalborstel goed uit en droog deze (de rager kan meerdere malen worden gebruikt)

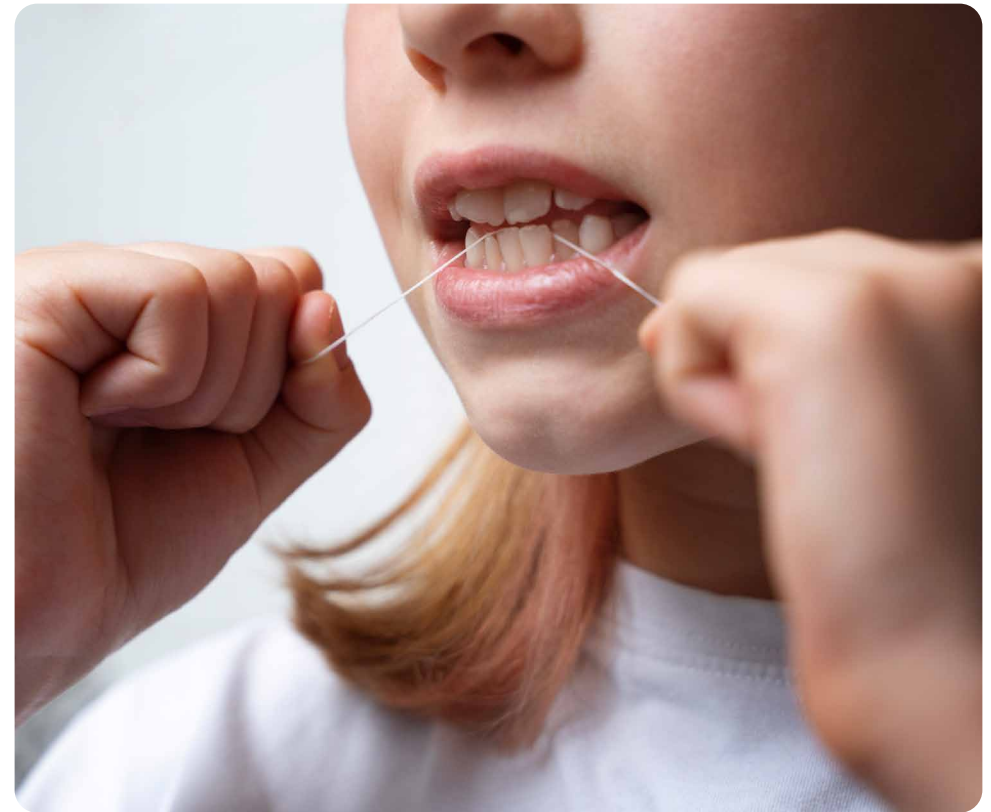
Stokers

Een goede tandenstoker is driehoekig van vorm, heeft een platte, smalle onderkant en is gemaakt van een zachte houtsoort. Een cocktailprikker of een plastic tandenstoker is geen goede tandenstoker. Voordat u tandenstokers gaat gebruiken, is het aan te raden deze eerst nat te maken. De tandenstoker wordt dan soepeler en breekt minder snel af.

1. Zet de basis van de tandenstoker tegen het tandvlees. In de onderkaak is de platte kant van de tandenstoker naar beneden gericht, in de bovenkaak naar boven.
2. Breng de tandenstoker voorzichtig loodrecht tussen de tanden en duw zo ver mogelijk door.
3. Trek de tandenstoker een klein stukje terug en duw de tandenstoker opnieuw tussen de tanden.
4. Herhaal deze beweging een keer of vijf.

Flossen

Er zijn verschillende soorten floss te koop. Met of zonder wax, met of zonder smaakje. Het voordeel van wax is dat



het flossdraad gemakkelijker tussen de tanden en kiezen glijdt. Goede floss rafelt niet en is bestand tegen breken. Ga niet 'hangen' met het flossdraad maar breng hem op een 'zagende manier' aan, zodat uitschieten voorkomen wordt.

Droge mond

Het speeksel heeft een onmisbare beschermende werking in de mond en gebit. Regelmatige bevochtiging van de mond helpt de klachten van een droge mond te verlichten. Voor onderweg kunt u ook een gel gebruiken en voor 's nachts een spray.

Vermijd teveel suikers en zuren in uw voeding en drankjes

Suiker in bijvoorbeeld frisdrank of snoep is slecht voor uw tanden, maar ook zuren uit fruit kunnen uw gebit aantasten.

'Goede floss rafelt niet en is bestand tegen breken'

Bezoek regelmatig een tandarts of mondhygiëniste

Bezoek elk half jaar uw tandarts voor een controle tenzij hij of zij aangeeft dat u minder vaak hoeft te komen. De tandarts of mondhygiëniste kan, waar nodig, tandplak en/of tandsteen verwijderen.

Eet of drink niet vaker dan zeven keer per dag.

Het drinken van water is hierop een uitzondering. Veel voedingsmiddelen kunnen het glazuur van de tanden en kiezen aantasten. Meestal herstelt uw gebit weer met behulp van speeksel. Eet of drinkt u te vaak op een dag, dan krijgt uw gebit onvoldoende kans om te herstellen.

Fabeltje? Niet direct poetsen na het eten!

Het is inderdaad geen fabeltje dat u beter niet direct kunt poetsen na het eten. Door het inwerken van zuur uit voedingsmiddelen wordt het glazuur tijdelijk zachter. Zuur fruit zoals bessen en citrusvruchten, een snufje lemon in de kruidenthee, een frisse azijndressing bij het eten, yoghurt, karnemelk, harde zure appels en talloze aangezuurde levensmiddelen met citroenzuur en azijnzuur. Het is allemaal gezond maar meer dan twee of drie porties verdeeld over de dag is niet goed voor uw gebit.

Tanden poetsen vlak na het eten van zuur is af te raden omdat u het zuur er als het ware inpoetst. Daarom is het beter om een half uur te wachten met poetsen na het eten of drinken. Ook omgekeerd: vlak na het tanden poetsen iets zuurs eten is sterk af te raden. Omdat u dan net een beschermlaagje hebt weggepoetst waar het zuur de kans krijgt zich in te vreten. Wat u wel kunt doen, is uw mond direct na het eten of drinken even met water spoelen.



Wist u dat?



Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat:

- Bij mensen met diabetes én parodontitis de kans op achteruitgang van de diabetesregulatie zes keer zo groot is als bij mensen met diabetes zonder parodontitis.
- Mensen met een HbA1c boven de 64 mmol/mol (8%) vaker parodontitis krijgen, bovendien verslechtert het dan ook sneller.



Goed nieuws!

Het goede nieuws is dat het voorkómen en behandelen van gingivitis en parodontitis kan helpen bij het onder controle krijgen van de bloedglucosewaarden. Door de behandeling van parodontitis, waarbij een goede mondhygiëne essentieel is, vermindert de ontsteking. Hierdoor neemt de insulinebehoefte af. Dit levert bij mensen met diabetes een verbetering van de bloedglucosewaarden op.



Is parodontitis een diabetescomplicatie?

In 2013 is het Academisch Centrum Tandheelkunde Amsterdam (ACTA) een onderzoek gestart met verschillende ziekenhuizen. Het doel is om te onderzoeken of mondproblemen bij mensen met diabetes een complicatie is.



at the heart of healthcare