

EINE INFORMATION FÜR PATIENTEN

GESUND IM MUND  
BEI **DIABETES**



# LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

Sie leiden an Diabetes mellitus und sind mit dem Risiko für Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Augen-, Nieren- und Nervenschäden sowie dem Diabetischen Fuß vertraut. Viele Patienten wissen jedoch nicht, dass sie ebenfalls ein erhöhtes Risiko für schwerwiegende Entzündungen des Zahnbettes (Parodontitis) haben, die sich negativ auf ihre Gesundheit und auch auf die Einstellung des Blutzuckerwertes auswirken können.

Wenn Sie konsequent auf Ihre Mundgesundheit achten und ggf. rechtzeitig eine Parodontistherapie beginnen, können diese Risiken jedoch auf ein normales Niveau gesenkt werden. Diese Broschüre will Ihnen zeigen, wie Sie sich vor einer Parodontitis und deren Folgen schützen und so Ihren Diabetes verbessern können. Ihr behandelnder (Zahn-) Arzt wird Ihnen gerne und umfassend Auskunft geben!

## 1. WAS IST EINE PARODONTITIS?

Als Parodontitis wird die Entzündung des **Zahnhalteapparates** bezeichnet. Die Parodontitis wird durch aggressive Bakterien im Zahnbelag (Biofilm oder Plaque) ausgelöst. Der Körper reagiert auf den bakteriellen Angriff mit einer chronischen Entzündung von Zahnfleisch und Kieferknochen.

Etwas mehr als jeder zweite Erwachsene in Deutschland ist von einer Paro-

odontitis betroffen, schwere Formen liegen bei 4 bis 8% der Erwachsenen und sogar bei 14 bis 22% der Senioren vor. Bei einer Parodontitis werden das Zahnfleisch und der Kieferknochen zerstört, also die Gewebe, welche die Zähne im Kiefer verankern. Unbehandelt kann eine Parodontitis nicht nur zu Zahnverlust führen, sondern auch die Allgemeingesundheit beeinträchtigen. Andererseits können Rauchen und Stress, aber auch Allgemeinerkrankungen wie ein **Diabetes** die Entstehung einer Parodontitis fördern und den Krankheitsverlauf verschlimmern.



## 2. WARNZEICHEN FÜR EINE PARODONTITIS

**Falls einer oder mehrere der folgenden Punkte auf Sie zutreffen, sollten Sie dringend Ihren Zahnarzt aufsuchen:**

- Ich habe regelmäßiges Zahnfleischbluten
- Mein Zahnfleisch ist stark gerötet
- Ich leide an Zahnfleischschwellungen
- Ich habe einen schlechten Geschmack im Mund / leide an Mundgeruch
- Mir fällt an meinen Zähnen übermäßiger Zahnstein/-belag auf
- Mein Zahnfleisch geht zurück
- Die Schmerzempfindlichkeit meiner Zähne hat zugenommen
- Ich habe das Gefühl, dass einzelne Zähne locker werden



### 3. KEINE SCHMERZEN - TROTZDEM ERKRANKT

Das Tückische an der Parodontitis ist ihr schleichender Verlauf: Viele Menschen wissen nicht, dass sie bereits erkrankt sind. Eine Parodontitis ist **in der Regel lange Zeit völlig schmerzfrei und entwickelt sich daher meist unbemerkt**. Zunächst tritt eine **Zahnfleischentzündung** auf, die Sie an gerötetem und geschwollenem Zahnfleisch sowie Zahnfleischbluten erkennen können. Wird die Zahnfleischentzündung nicht behandelt (durch verbesserte häusliche Mundhygiene in Kombination mit einer professionellen Zahnreinigung), kann sich die Entzündung verstärken und in tiefere Gewebeschichten fortschreiten.

Die Folge ist eine **Zerstörung des Bindegewebes und des Kieferknochens**. Es entstehen Zahnfleischtaschen, durch die Bakterien tiefer in das Gewebe gelangen. Als Folge des Knochenrückgangs können die Zähne locker werden, ihre Stellung verändern und letztlich ausfallen.



### 4. KRANKES ZAHNFLEISCH VERSCHLECH- TERT IHREN ALLGEMEINZUSTAND

Wird eine Parodontitis nicht erkannt und nicht behandelt, verschlechtert sich u. U. auch die Allgemeingesundheit. Dies geschieht, da Bakterien aus dem Mundraum in die Blutbahn gelangen und sich so im gesamten Körper verteilen. Menschen, die an schwerer Parodontitis leiden, haben zum Beispiel ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Komplikationen während der Schwangerschaft.



## 5. WARUM SIND SIE ALS DIABETIKER/-IN BESONDERS GEFÄHRDET?

**Als Diabetiker/-in . . .**

**. . . haben Sie im Vergleich zu Nicht-Diabetikern/-innen ein bis zu 3-fach erhöhtes Risiko an Parodontitis zu erkranken.** Der chronisch erhöhte Blutzuckerwert führt zu einer vermehrten Ansammlung von entzündungsauslösenden Stoffen im Zahnhalteapparat und kann so Infektionen fördern. Wenn Ihr Blutzuckerspiegel gut eingestellt ist, sinkt das Risiko einer Parodontitis.

**. . . kann bei Ihnen die Parodontitis stärker ausgeprägt sein und schneller voranschreiten.** Besonders wenn Ihr Blutzuckerspiegel schlecht eingestellt ist, können die entzündungsauslösenden Stoffe im Mundraum nicht reduziert werden und die Erkrankung schreitet schneller voran. Durchblutungsstörungen führen außerdem zu einer erschweren oder verminderten Immunabwehr und Wundheilung.

**Es ist wichtig, dass Sie mit Ihrem Zahnarzt über Ihre Diabeteserkrankung sprechen.**

Informationen über Art des Diabetes, Dauer der Erkrankung sowie die Blutzuckereinstellung und das Vorhandensein von Begleit- und Folgeerkrankungen sind für die zahnärztliche Behandlung von großer Bedeutung.

## 6. PARODONTITIS VERSCHLECHTERT DIABETES

Wenn Sie gleichzeitig an Diabetes und Parodontitis leiden, können sich die Entzündungsherde im Mund auch negativ auf Ihren Diabetes auswirken. Eine nicht behandelte schwere Parodontitis **erhöht die Insulinresistenz der Gewebe** und erschwert somit **die Blutzuckereinstellung**.

Eine Parodontitis begünstigt daher Folgeerkrankungen des Diabetes und kann sogar die Sterblichkeit erhöhen. Diabetiker mit schwerer Parodontitis haben beispielsweise ein bis zu 8,5-fach erhöhtes Risiko Nierenerkrankungen zu bekommen. Das Risiko an einer Erkrankung der Herzkranzgefäße zu sterben ist um den Faktor 2,3 erhöht gegenüber Diabetespatienten ohne oder mit nur einer schwach ausgeprägten Parodontitis.

## 7. GÜNSTIGE WIRKUNG AUF DEN DIABETES BEI ERFOLGREICHER BEHANDLUNG

Durch eine erfolgreiche Parodontitisbehandlung kann Ihr erhöhter Blutzuckerwert gesenkt werden. Analysen haben ergeben, dass sich die zahnärztliche Behandlung der Parodontitis bei Typ-2-Diabetikern positiv auf die metabolische Einstellung auswirkt und der Diabetes sich somit besser kontrollieren lässt.



## 8. GESUND IM MUND BEI DIABETES

Als Diabetiker/-in zählen Sie zur Hochrisikogruppe für eine Parodontitis-erkrankung.

**Für die erfolgreiche Vorbeugung und Behandlung einer Parodontitis ist Ihre intensive Mitarbeit entscheidend.** Auch wenn Sie keine Beschwerden haben, sollten Sie **regelmäßige Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt** durchführen lassen – diese sind genauso wichtig wie die Vorsorgeuntersuchungen beim Augenarzt oder die Vorsorge zur Vermeidung eines Diabetischen Fußsyndroms.

Ergänzend wird eine **professionelle Zahnreinigung (PZR)** in regelmäßigen Abständen empfohlen, um sämtliche Zahnflächen von harten sowie weichen bakteriellen Belägen auch an schwer erreichbaren Stellen zuverlässig und regelmäßig zu befreien. Risikoabhängig können die Intervalle zwischen 3 und 12 Monate betragen.

Als Diabetiker/-in sollten Sie besonderen Wert auf Ihre häusliche Zahnpflege legen. Eine **zweimal tägliche Mundhygiene** ist deshalb für Sie entscheidend. So schaffen Sie die beste Voraussetzung, einer Parodontitis-erkrankung und damit auch diabetischen Folgeerkrankungen vorzubeugen.

## 9. DIE RICHTIGE HÄUSLICHE ZAHNPFLEGE - SO BEUGEN SIE ENTZÜNDUNGEN UND BAKTERIEN VOR

Gesunde Zähne und Zahnfleisch brauchen eine kontinuierlich gute Mundhygiene. Eine gründliche, **2-mal tägliche Zahnpflege mit Zahnbürste und fluoridhaltiger Zahnpaste** ist Grundvoraussetzung hierfür. Bei der Entfernung des bakteriellen Zahnbelags zwischen den Zähnen helfen **Zahnseide** und sogenannte **Interdentalbürsten** - einmal täglich.

Wie Sie jetzt wissen, sind Sie als Diabetiker/-in besonders anfällig für Bakterienbefall und Entzündungen. Daher sollten Sie eine Fluorid-**Zahnpaste** verwenden, die einen **antibakteriellen** Langzeitschutz besitzt und zusätzlich auch **antientzündlich** wirkt. In klinischen Studien hat sich das Wirkstoffsystem aus Triclosan und Copolymer in der Prävention der Vorstufen einer Parodontitis als effektiv erwiesen.

Außerdem wurde bei regelmäßiger Verwendung der Erfolg einer Parodontistherapie nachweislich unterstützt und das Risiko eines Fortschreitens einer Parodontiserkrankung verringert - im Vergleich zur Verwendung von herkömmlichen Zahnpasten.

Die Wirkstoffkombination Triclosan und Copolymer bietet damit bei regelmäßiger, 2-mal täglicher Anwendung einen nachgewiesenen Schutz vor Parodontitis.

**ERGREIFEN SIE DIE INITIATIVE UND ACHTEN SIE AUF IHRE MUNDGESUNDHEIT BEI DIABETES!**







## KURZ UND KNAPP FÜR EILIGE:

- **Als Diabetiker haben Sie** ein bis zu **3-fach erhöhtes Risiko** an **Parodontitis** zu erkranken.
- **Mehr als die Hälfte der Erwachsenen** leidet an **Parodontitis**.
- **Parodontitis** ist eine **Entzündung des Zahnhalteapparates**, die unbehandelt zum **Verlust von Zähnen** und einer **Verschlechterung der Allgemeingesundheit** führen kann.
- **Parodontitis** kann bei **Diabetikern** zu einer **Verschlechterung der Blutzuckereinstellung** führen und **Folgeerkrankungen** begünstigen.
- **Die richtige Zahnpflege erleichtert die Blutzuckereinstellung und reduziert das Risiko für schwere diabetische Folgeerkrankungen.**
- Unterstützen Sie die Zahnpflege mit einer **Zahncreme**, die **antibakteriell** und **antientzündlich** wirkt.
- **Informieren Sie Ihren Zahnarzt** über Ihre **Diabeteserkrankung**, um Ihre **(Zahn-)Gesundheit zu verbessern!**
- **Informieren Sie Ihren Diabetes-Arzt über Entzündungen des Zahnhalteapparates**, damit Ihre **metabolische Einstellung erleichtert werden** kann.



Weiterführende Informationen finden Sie unter: [www.gesund-im-mund-bei-diabetes.de](http://www.gesund-im-mund-bei-diabetes.de)

**Colgate**

Eine Initiative von: **Colgate-Palmolive GmbH**  
Lübecker Straße 128  
22087 Hamburg  
Tel.: 040/73 19-0  
[www.colgate.de](http://www.colgate.de)



**Bundeszahnärztekammer (BZÄK)**  
Chausseestraße 13  
10115 Berlin  
Tel.: 030/400 05-0  
[www.bzaek.de](http://www.bzaek.de)

Unterstützt von:



**diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe**  
Reinhardtstraße 31  
10117 Berlin  
Tel.: 030/201 677-0  
[www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org)

\*bei zweimal täglicher Anwendung



# Gut lachen bei Diabetes

**NACHGEWIESENER SCHUTZ VOR PARODONTITIS\***

Weniger Parodontitis für bessere Blutzuckerwerte und dadurch weniger Folgeerkrankungen

Der Druck dieser Broschüre wurde unterstützt von

