

Word  
ook lid!



Diabetesvereniging Nederland (DVN) behartigt de belangen van mensen met diabetes. DVN biedt informatie en advies over diabetes en een gezonde leefstijl. Profiteer als lid van: deskundige hulp van onze klantenservice, korting op diabeteshulpmiddelen en (zorg) verzekeringen, het magazine Diabc, activiteiten bij jou in de buurt en nog veel meer.

Bekijk alle voordelen op [www.dvn.nl](http://www.dvn.nl).  
Word direct lid of bel 033 - 463 05 66.



20181333-12

**Postadres**  
Postbus 470  
3830 AM Leusden

**Bezoekadres**  
Fokkerstraat 17  
3833 LD Leusden

**Telefoon**  
033 - 463 05 66  
[info@dvn.nl](mailto:info@dvn.nl)

[www.dvn.nl](http://www.dvn.nl)



**Diabetesvereniging  
Nederland**

### Meer weten?

Meer informatie over complicaties vind je op [www.dvn.nl](http://www.dvn.nl).  
Neem voor vragen over diabetes contact op met  
onze klantenservice via [info@dvn.nl](mailto:info@dvn.nl) of via **033 - 463 05 66**.

Met anderen praten over diabetes en ervaringen  
uitwisselen? Ga naar [www.diabetestrefpunt.nl](http://www.diabetestrefpunt.nl).

 @DiabetesNL

 DiabetesverenigingNL

# Mondzorg

## Leven met diabetes



Leven met diabetes

**Goede mondzorg is voor mensen met diabetes belangrijk. Niet alleen voor een stralende glimlach en een frisse adem. Met diabetes is er meer kans op problemen met tanden en tandvlees en mogelijke complicaties. Goede mondzorg kan dit helpen voorkomen.**

## Risico

Hoge bloedglucosewaarden zijn een belangrijke oorzaak van mondproblemen bij diabetes. Tegelijkertijd kunnen gebitsproblemen er juist weer voor zorgen dat de glucosewaarden moeilijk te regelen zijn. Zo houden problemen elkaar in stand. Mensen met diabetes hebben vaak last van een slechtere doorbloeding, zeker als ze al langer diabetes hebben. Door die minder goede doorbloeding hebben ze sneller last van ontstekingen. Ook genezen wondjes minder goed. Hierdoor neemt de kans op mondproblemen toe.

## Klachten

De volgende klachten in de mond komen bij mensen met diabetes vaker voor:

- **Droge mond.** Als je bloedglucosewaarden langere tijd te hoog zijn, moet je vaker plassen. Doordat je vocht verliest, krijg je last van een droge mond. Ook sommige medicijnen zorgen voor een droge mond. Dat is een vervelend gevoel en bovendien neemt de kans op gaatjes toe. Speeksel beschermt namelijk tegen gaatjes.
- **Gaatjes.** Een droge mond vergroot de kans op gaatjes. Daarnaast vergroten te hoge bloedglucosewaarden en voedsel met veel suiker de kans op gaatjes.

- **Tandvleesontstekingen (*gingivitis*).** Gezond tandvlees is roze en bloedt niet bij het poetsen. Ontstoken tandvlees is rood, gezwollen en bloedt. Deze ontstekingen worden veroorzaakt door tandplak; een plakkerig laagje op de tanden dat voornamelijk uit bacteriën bestaat. Tandvleesontsteking kan riskant zijn: door de ontsteking kunnen schadelijke bacteriën het lichaam binnendringen met het risico op bijvoorbeeld hart- en vaatziekten.
- **Tandvlees- en kaakbotontstekingen (*parodontitis*).** Als de tandvleesontsteking langer bestaat, breidt de ontsteking zich uit. Dan kan het kaakbot worden aangetast en kunnen tanden en kiezen los in de kaak komen te staan. Wordt deze ontsteking niet behandeld, dan kunnen tanden en kiezen zelfs uitvallen.

## Behandelen

Gelukkig zijn problemen met tanden en tandvlees goed te behandelen. Bij elke controle beoordeelt de tandarts de conditie van je tandvlees. Een beginnende tandvleesontsteking wordt behandeld door de tandarts of mondhygiënist. Dat gebeurt door het gebit grondig schoon te maken. De tandarts kan ook parodontitis behandelen, maar ernstiger gevallen worden doorgestuurd naar de parodontoloog (tandarts gespecialiseerd in parodontitis). Soms is een operatie nodig.

## Goede mondzorg

Nog beter is het om problemen met tanden en tandvlees te voorkomen. Je kan het volgende doen om de kans op mondproblemen zo klein mogelijk te maken:

- **Streef naar een goede bloedsuikerspiegel.** Hoge bloedglucosewaarden zijn niet goed voor de mondgezondheid. De kans dat je last krijgt van tandvleesontstekingen of gaatjes, neemt toe.
- **Houd je mond goed schoon.** Door goed te poetsen verwijder je plak van je tanden. Daardoor wordt de kans op gaatjes en tandvleesontsteking kleiner. Vraag je tandarts of mondhygiënist hoe en hoe vaak je het beste kan poetsen.
- **Gebruik flosdraad, tandenstokers of ragers.** Tandpoetsen is niet voldoende, je moet ook de ruimte tussen tanden en kiezen schoonmaken. Wat je hiervoor het beste kunt gebruiken, hangt af van je gebit. Vraag het je tandarts of mondhygiënist.
- **Eet en drink maximaal zeven keer per dag.** Elke keer als je iets eet of drinkt, wordt er plak gevormd op je tanden en kiezen. Eet en drink daarom, als je bloedglucosewaarde het toelaat, niet meer dan zeven keer per dag. Is je bloedglucosewaarde te laag dan ontkom je er niet aan mogelijk vaker per dag iets te eten of te drinken.
- **Rook niet.** Roken zorgt ervoor dat het tandvlees sneller ontstoken raakt. Deze ontstekingen genezen bovendien moeilijker als je rookt.
- **Meld je tandarts dat je diabetes hebt en laat je gebit minimaal twee keer per jaar controleren.** Veel mondproblemen zijn makkelijker te behandelen als ze op tijd worden ontdekt.