

MESSBAR BESSER LEBEN >> DAS MAGAZIN FÜR MEHR LEBENSFREUDE

# diabetes

# LIVING

DEUTSCHLAND € 4,80  
AUSGABE 03/2014  
JUNI-JULI

**100**  
SEITEN VOLL  
MIT TIPPS

## FITNESS- TIPPS

FÜR FITNESS-  
MUFFEL

DAS SÜSSE  
LEBEN OHNE  
**ZUCKER**

ALLES ÜBER  
**INSULIN**



# Sommer!

Raus geht's: Grill- & WM-Rezepte  
für Feste, Fun und Family



## PERFEKTE PENS

WAS SIE BEI DER ANSCHAFFUNG UND  
ANWENDUNG DES RICHTIGEN PENS  
BEACHTEN SOLLTEN

## ZÄHNE

TIPPS ZUR PFLEGE  
UND BEHANDLUNG



## SPORT

LERNEN VOM RAD-  
PROFI MIT DIABETES



## URLAUB

DIE CHECKLISTE FÜR  
IHRE FLUG-REISE



# Gut Lachen

**Die Blutzuckerwerte beeinflussen - gerade bei Diabetes - die Zahngesundheit. Und umgekehrt!**

Deshalb ist Zahnpflege für Diabetiker besonders wichtig. Wie man es richtig macht und dadurch neben einem strahlenden Lächeln sogar die Einstellung des Blutzuckers verbessern kann, zeigt Ihnen diabetes LIVING.





**Ein Problemkreis ist vielen Diabetikern nicht bewusst:**  
Die Zuckerkrankheit hat negativen Einfluss auf Zähne und Zahnfleisch.

**A**uf der einen Seite begünstigt Diabetes die Entzündung des Zahnbetts (Parodontitis) und verschlimmert deren Verlauf, auf der anderen Seite treibt eine Parodontitis die Blutzuckerwerte nach oben – diese Beziehung wird auch bidirektional genannt.

Durchblutungsstörungen im Zahnfleisch, die durch ein geschwächtes Immunsystem sowie die Veränderungen in den Gefäßen besonders bei Diabetikern entstehen, verlangsamen den Transport von entzündungshemmenden Stoffen. Zudem wirkt sich ein erhöhter Blutzuckerspiegel auf bestimmte Eiweiße des Körpers dahingehend aus, dass diese „verzuckern“. Die veränderten Proteine, die sogenannten AGE (Advanced Glykation Endproducts) schaffen eine ideale Angriffsfläche für Entzündungen im Mund. Aus diesem Grund haben falsch oder schlecht eingestellte Diabetiker ein dreimal so hohes Risiko, an Parodontitis zu erkranken.

Doch auch eine bereits vorhandene Parodontitis beeinflusst den Diabetes: Denn mit Zunahme der Entzündung steigt auch der HbA1c-Wert an. Letzteres verringert die Wirkung des Insulins und erschwert infolgedessen die Einstellung des Blutzuckers. In diesem Kontext wird klar, dass die tägliche Pflege der Zähne und der regelmäßige Gang zum Zahnarzt sehr viel mehr sind als „nur“ Maßnahmen zum Erhalt der Zähne. Dr. med. Thorsten Koch, Diabetologe und Internist aus Hamburg, bringt es auf den Punkt: „Die richtige Einstellung ist von großer Relevanz: sowohl die



**Gesunde Zähne helfen**, den Blutzuckerspiegel konstant aufrechtzuerhalten. Der HbA1c-Wert kann um 0,4 bis 0,8 Prozent sinken.

des Blutzuckers, als auch die in Sachen Zahnpflege.“

### Ursache und Folgen

Doch wie genau entstehen derartige Entzündungen? Die Hauptursache für Reizungen im Mundraum sind Plaque-Bakterien. Neben Säuren, die den Zahnschmelz angreifen und Karies entstehen lassen, produzieren die Plaque-Bakterien Stoffwechselprodukte, die das Bindegewebe zwischen Zähnen und Zahnfleisch zerstören. Die Gingivitis, die eine Vorstufe zur Parodontitis ist, macht sich durch eine Entzündung des Zahnfleisches bemerkbar. Hierbei versucht der Körper, bereits kleine Mengen von Bakterien durch eine verstärkte Zirkulation des Bluts schnell zu beseitigen. Und auch an dieser Stelle verursacht ein erhöhter Blutzuckerwert Probleme: Hohe Zuckerwerte nehmen dem Blut nämlich den

„Schwung“. Dadurch kann es nicht dynamisch bis in die kleinsten Blutgefäße – wie beispielsweise die im Mund – kreisen. Putzt man unregelmäßig oder schlecht die Zähne und entfernt den Plaque-Belag nicht, so kann sich die Entzündung auf den Zahnhalteapparat ausbreiten und es entsteht Parodontitis. Die Folgen davon? Im schlimmsten Fall bewirkt der Rückgang des Zahnfleisches, dass die Zähne ihren Halt verlieren, eventuell gezogen werden müssen oder sogar der Knochen des Kiefers schwindet.

Leider beschränkt sich die Parodontitis nicht nur auf den Mund. Sie betrifft vielmehr den gesamten Körper. Deswegen ist mit dieser Entzündung keineswegs zu spaßen. Denn aufgrund nur kleinster Verletzungen im Mund können die Bakterien ins Blut gelangen und schließlich in den vollständigen Organis-

„ Die richtige Einstellung ist von großer Relevanz: sowohl die des Blutzuckers, als auch die in Sachen Zahnpflege. “

Dr. med. Thorsten Koch, Diabetologe und Internist aus Hamburg.

mus des Menschen. An dieser Stelle katalysieren sie diabetische Schäden an den kleinen und großen Arterien. Nicht zu unterschätzen: Parodontale Erkrankungen sind ebenso ein Risikofaktor für Hirn- und Herzinfarkte wie Bluthochdruck oder Übergewicht.

### **Pflege ist die halbe Miete**

Aus den Fakten und Risiken wird eines besonders deutlich: Gute und vor allen Dingen regelmäßige Zahnpflege sowie Mundhygiene ist das absolute A und O. Denn nur so kann die langsam voranschreitende Parodontitis vorbeugt werden. Gleichzeitig helfen gesunde Zähne, den Blutzuckerspiegel konstant aufrechtzuerhalten. Eine Studie aus dem Jahr 2008 belegt positive Auswirkungen von Zahnbehandlungen auf die metabolische Einstellung Typ-2-Diabetiker. Hier zeigen Metaanalysen die Senkung des HbA1c-Wertes um 0,4 bis 0,8 Prozent.

### **Richtig herausgeputzt**

Höchste Priorität hat – und auch das weiß ein jedes Kind – das tägliche Zähneputzen. Sie sollten mindestens zweimal am Tag vorzugsweise morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen für mindestens zwei bis drei Minuten gereinigt werden. Als besonders gründlich und schonend wird hierbei folgende Technik angesehen: kleine kreisende Bewegungen, die immer „von Rot nach

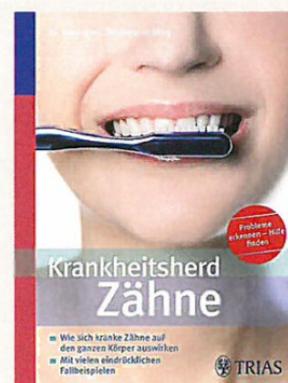
Weiß“ – vom Zahnfleisch zum Zahn hin – erfolgen sollten. Neben einer „weichen“ bis „mittelharten“ Zahnbürste, beispielsweise der „TePeSupreme“, sollte man idealerweise darauf achten, nicht zu hart zu bürsten. Ansonsten wird das Zahnfleisch verletzt oder der Zahnschmelz beschädigt. Bei der Wahl der Zahnbürste weist auch die oszillierend rotierende Elektrobürste Vorteile auf: Sie reinigt besonders gründlich, zeitlich exakt und dadurch zuverlässig. Generell gilt für das Thema Zahnbürste, dass diese nach maximal zwei Monaten ausgetauscht werden sollte. Um sicher zu gehen, dass auch wirklich alle Keime nach dem Putzen effektiv verschwinden, können spezielle Dentalsprays beispielsweise von anti-infect auf den Bürstenkopf und -griff gesprüht und nach zwei Minuten wieder abgespült werden. Die Zahnbürste ist dann absolut keimfrei.

Und auch mit der richtigen Zahnpasta kann ein weiterer Schritt hin zum gesunden Mund geleistet werden. Hierbei ist vor allem auf den Fluoridanteil in der Pasta zu achten. Denn Fluorid härtet und remineralisiert den Zahnschmelz und beugt dadurch Karies vor. In diesem Zusammenhang hat Signal mit der „Protection Ultra complete“ eine Zahnpasta entwickelt, die einen besonders umfassenden Schutz garantiert. Außerdem sollten besonders Diabetiker einmal in der Woche ein spezielles hochdosier-



### **Buchtipp:**

#### **Krankheitsherd Zähne** von Rosemarie Mieg »



Dieses Buch informiert Sie über den Zusammenhang von Haut und Zähnen, über Allergien aus dem Kiefer und darüber, wie Magen und Darm von den Zähnen abhängen. Es führt Sie in Entwicklung und Anwendungsmöglichkeiten der Zahnherdforschung ein und zeigt, wie sich Gesundheitsprobleme erkennen und beseitigen lassen.

ISBN: 9783830439189  
Umfang: 144 Seiten  
Preis 14,95 Euro

tes Fluoridgel auftragen, welches in der Apotheke erhältlich ist. Auch Zahnseide und Zahnzwischenraumbürsten für größere Lücken sind essentielle Helfer, da andernfalls zwischen den Zähnen – an den Stellen, an die eine Zahnbürste nicht hinkommt – bakterielle Entzündungen entstehen können. Wer auf das Gefummel mit Zahnseide partout keine Lust hat, oder noch besser als Ergänzung, erzielt mit „Airfloss“ von Philips gute Ergebnisse. Das Luft-Wasser-Gemisch spült Speisereste mit Hochdruck aus den Zwischenräumen.

**Aufgaben des Zahnarztes**

Auch wenn jeder einzelne bereits viel für die eigene Mundhygiene tun kann, kommt auch dem Zahnarzt eine nicht unwichtige Rolle zu. Menschen mit Diabetes sollten neben den halbjährlichen Standarduntersuchungen zusätzlich regelmäßig eine professionelle Zahnreinigung durchführen lassen. Bei dieser werden auch noch die letzten Ecken, in die man nicht so ohne Weiteres kommt, genauestens von bakteriellen Belägen und Zahnstein befreit. Und das Beste an der Reinigung des Experten: Die Zähne erstrahlen

**Weich bis mittelhart** sollte die Zahnbürste für Diabetiker sein.



Bild: TePe Mundhygieneprodukte



**Dentalsprays helfen dabei,** dass auch wirklich alle Keime nach dem Putzen effektiv verschwinden.

Bild: Anti-Infect

**Wichtig, der Fluoridanteil in der Zahnpasta:** Er härtet und remineralisiert den Zahnschmelz und beugt dadurch Karies vor.



wieder in einem wundervollen Weiß. Die Zahnreinigung, die je nach Arzt zwischen 50 und 150 Euro kostet, wird von den Krankenkassen bisher nicht übernommen. Leider „ist 44 Prozent der Deutschen die professionelle Zahnreinigung zu teuer“, sagt Prof. Dr. Zimmer, Inhaber des Lehrstuhls für Zahnerhaltung an der Universität Witten/Herdecke. Einige Kassen geben jedoch unter dem Thema Prophylaxe einen Zuschuss zu dieser Behandlung. Damit beim Zahn-

arztbesuch auch alles rund läuft, sollte der Profi über den Diabetes informiert werden. Wenn dieser weiß, dass beispielsweise Wunden schlechter heilen, kann er seine Maßnahmen gezielt darauf abstimmen. Aufgrund der Wechselwirkungen zwischen Diabetes und Parodontitis sollte ein jeder Diabetespatient zum Zahnarzt überwiesen werden und umgekehrt. Auch die zahnärztliche Perspektive ist zukünftig als elementarer Bestandteil in das Diabetesmanagement zu integrieren.