

## Diabetes und Mundhygiene: Alles eine Frage der richtigen Einstellung



Viele Diabetes-Patienten wissen es nicht oder ignorieren es: ihr veränderter Zuckerstoffwechsel und die Zahngesundheit beeinflussen sich wechselseitig. Während gesunde Menschen bei temporärer Vernachlässigung der Mundhygiene zumeist noch mit einem blauen Auge davonkommen, gehören Diabetiker zur Hochrisikogruppe für Parodontitis Erkrankungen und bakterielle Infektionen im Mundraum. Diese wiederum können weitreichende Folgen für den ganzen Organismus haben. Dr. med. Thorsten Koch, Diabetologe und Internist aus Hamburg, erläutert: „Ist der Diabetes zusätzlich noch schlecht eingestellt, erhöht sich

automatisch das Risiko einer Entzündung im Zahnhalteapparat. Andersherum, und das ist bislang weniger bekannt, kann sich auch eine bakteriell verursachte Parodontitis negativ auf einen bestehenden Diabetes auswirken oder sogar eine Diabetesentwicklung fördern. Die richtige Einstellung ist daher von großer Relevanz: sowohl die des Blutzuckers, als auch die in Sachen Zahnpflege“. Für letztere bietet TePe, der Mundhygienespezialist aus Schweden, die optimale Unterstützung für zuhause und unterwegs. Sein breites Sortiment an Interdentalbürsten, Zahnbürsten und Spezialartikeln lässt sich auf jeden Bedarf abstimmen. Regelmäßig angewendet bleibt alles im gesunden Gleichgewicht.

In Deutschland leiden circa 7 Prozent der Menschen an Diabetes mellitus<sup>1</sup> mit steigender Tendenz. Die Dunkelziffer ist deutlich höher. Die Stoffwechselkrankheit ist mit einem hohen Risiko für Begleit- und Folgeerkrankungen verbunden. Hierzu zählen neben Augen-, Nieren- und Nervenschäden auch das diabetische Fußsyndrom und die Parodontitis. Folgen, die sich bei guter Einstellung des Diabetes jedoch eindämmen lassen. „Leider wird die Blutzuckerkontrolle allerdings häufig nicht optimal und konstant durchgeführt. Eine gute Einstellung zur Mundhygiene und insbesondere der Interdentalpflege ist dann besonders wichtig, denn Diabetiker reagieren auf bakterielle Reize heftiger und leiden zudem häufig unter einer Wundheilungsstörung“, weiß Dr. Koch aus seiner täglichen Praxis zu berichten. Der Diabetiker hat ein dreifach erhöhtes Risiko im Gegensatz zum Nicht-Diabetiker eine Parodontitis zu bekommen. Die defekte Immunabwehr und Gefäßveränderungen im Zahnfleisch rufen Durchblutungsstörungen hervor. Ein schneller Transport von entzündungshemmenden Stoffen wird dadurch verhindert und die körpereigene Abwehr gegenüber bakteriellen Angriffen am Zahnfleisch geschwächt. Das Resultat einer schlechten Mundhygiene können Zahnfleiscentzündungen, Abszesse oder Mundwinkelrhagaden sein.



Bestätigt die besondere Wichtigkeit der Mundhygiene bei Diabetikern:  
Dr. Thorsten Koch, Diabetologe und Internist aus Hamburg

<sup>1</sup> <http://www.diabetes-heute.uni-duesseldorf.de/fachthemen/sonstiges/?TextID=929>

Im weiteren Verlauf regen bestimmte verzuckerte Eiweiße im Blut die parodontalen Entzündungszellen an und führen zu einer Verstärkung der bestehenden Infektion. Zugleich wird die Erneuerung des Bindegewebes und damit die Wundheilung durch die diabetesbedingte Hemmung wichtiger Ab- und Umbauvorgänge im Zahnhalteapparat erschwert. „Da sich Diabetes und Parodontitis wechselseitig, also bidirektional beeinflussen, kann eine unbehandelte Zahnbetterkrankung aber auch die Einstellung des Blutzuckers erschweren und sogar für gesunde Menschen Folgen haben, was wir häufiger bei unseren Diabetes-Patienten sehen.“, so Dr. Koch. Durch die freigesetzten Bakterien des schädlichen Zahnbelags, die über die Blutbahnen in den Organismus gelangen, erfährt der Körper einen massiven entzündlichen Angriff. Insulinresistenzen werden verstärkt und der Blutzuckerwert dadurch erhöht. Sogar das Sterblichkeitsrisiko bei Diabetikern mit einer schweren Parodontitis ist höher als ohne diese Folgeerkrankung. Es ist deshalb unumgänglich, dass regelmäßige Blutzuckerkontrolle und effektive Zahnpflege Hand in Hand gehen. Denn ist das eine gut eingestellt, lässt sich auch das andere gut lenken.

### **Auslöser von Parodontitis und Gegenmaßnahmen**

Hauptursache für die Reizungen und Entzündungen im Mundraum sind Plaque-Bakterien. Sie produzieren neben Säuren, die den Zahnschmelz angreifen und Karies entstehen lassen, auch Stoffwechselprodukte, die in den Zahnfleischsaum eindringen und das Bindegewebe zwischen Zähnen und Zahnfleisch zerstören. Wird der bakterielle Belag nicht regelmäßig entfernt, kann sich der Entzündungsprozess auf den Zahnhalteapparat ausdehnen und es entsteht eine Parodontitis. In Folge kommt es zum Rückgang des Zahnfleisches und zum Verlust des Stützgewebes sowie der Knochensubstanz. Die Zähne verlieren ihren Halt, werden locker und fallen aus oder müssen gezogen werden. Über die Blutbahnen finden die Bakterien außerdem Zugang zum restlichen Körper, wo sie schwerwiegende Folgen mit sich bringen können. Regelmäßige Besuche beim Zahnarzt sowie mindestens zweimal jährlich eine professionelle Zahnreinigung sollten für Diabetiker zur Selbstverständlichkeit werden. Ebenso wie eine effektive häusliche Mundhygiene. Denn nur so lässt sich Parodontitis vorbeugen oder im Akutfall entsprechend behandeln.

### **Empfehlungen zur häuslichen Mundhygiene**

Patienten mit Diabetes können einiges dazu beitragen, um die Gesundheit ihrer Zähne zu erhalten und zu schützen. Durch regelmäßige Diabeteskontrollen beim Hausarzt oder in einer diabetologischen Schwerpunktpraxis und einer guten Einstellung des Diabetes wird Folgeerkrankungen wie der Parodontitis vorgebeugt. Mindestens zweimal täglich sollten die Zähne mit einer zahnfleischschonenden, weichen Zahnbürste, z. B. **TePe Supreme**, in kreisenden Bewegungen geputzt werden – das Zahnfleisch inklusive von Rot nach Weiß. Ein Wechsel der Zahnbürste ist alle sechs Wochen zu empfehlen, da sich zwischen den Borsten Bakterien ansiedeln, die zu Re-Infektionen führen können.





Zahnseide, wie das **TePe Multifloss** oder auch die **Interdentalbürsten von TePe** in unterschiedlichen Größen und Härtegraden, reinigen einmal täglich angewendet optimal die Zahnzwischenräume, in denen sich Plaque-Bakterien gerne ansiedeln. Das **Interdental Gel** des Mundhygienespezialisten versorgt die Zähne zusätzlich mit Fluoriden und unterstützt den Zahnschmelz. Bei einer Gingivitis oder Parodontitis hilft es, in Absprache mit dem Zahnarzt das **Gingival Gel von TePe** für einen gewissen Zeitraum in die Zahnpflege zu integrieren.

**TePe Produkte sind in Zahnarztpraxen und Apotheken sowie in ausgewählten Drogeriemärkten erhältlich. Nähere Informationen zum Sortiment unter [www.tepe.com](http://www.tepe.com).**

TePe ist seit 1965 führender Hersteller von Mundhygieneprodukten in Schweden und wird international durch verschiedene Tochtergesellschaften u.a. auch in Deutschland vertreten. Das Unternehmen bietet eine Vielzahl von Produkten, um Mund und Zähne gesund zu halten, und ist besonders für seine hochwertigen Interdentalbürsten (Zahnzwischenraumbürsten) bekannt. Auch Zahnbürsten, Flosser, Zungenreiniger, Zahnhölzer und speziell für die Interdentalhygiene entwickelte Gele sowie weitere Spezialprodukte gehören zum Sortiment. Alle TePe Produkte werden in Zusammenarbeit mit Zahnärzten im eigenen Werk in Malmö entwickelt und weltweit in mehr als 50 Ländern erfolgreich vertrieben.