



# Gesunde Zähne trotz Diabetes

**Zuckerpatienten sollten ganz besonders auf eine gute Mundhygiene achten. Denn bei Diabetes besteht ein stark erhöhtes Risiko für Karies und Zahnfleischentzündungen.**

Die Zahl der Zuckerpatienten steigt stetig. Bereits bei mehr als sechs Millionen Menschen in Deutschland wurde die Diagnose Diabetes gestellt. Darüber hinaus sind etwa drei Millionen Erwachsene erkrankt, ohne es zu wissen: Denn der so genannte „Alterszucker“ (Mediziner sprechen von Typ-2-Diabetes) entwickelt sich schleichend über viele Jahre – oft bleibt er daher lange Zeit unbemerkt. Doch schon im frühen Stadium kann die Stoffwechselstörung Schäden im Körper anrichten. So greift der überschüssige Zucker im Blut vor allem Nerven, Nieren und Gefäße an, aber auch die Zahngesundheit ist bedroht.

## ***Auf Warnsignale achten***

Mögliche Anzeichen für erhöhte Blutzuckerwerte sind allgemeine Müdigkeit und Abgeschlagenheit, starker Durst, häufigeres Wasserlassen, Juckreiz, vermehrtes Auftreten von Infekten wie etwa Blasenentzündungen, schlecht heilende Wunden, eine Beeinträchtigung der Sehfähigkeit, verminderter Speichelfluss – und Zahnfleischentzündungen: Sie machen sich bemerkbar durch gerötetes, geschwollenes Zahnfleisch, unangenehmen

Mundgeruch, Zahnfleischbluten beim Putzen oder empfindliche Zahnhäule, die beim Genuss kalter oder heißer Lebensmittel wehtun. Wer eines dieser Symptome bemerkt, sollte baldmöglichst zum Zahnarzt gehen. Er kann die Ursache feststellen und auch erkennen, ob möglicherweise ein Diabetes hinter den Beschwerden steckt.

## ***Gesunde Ernährung als Therapie***

Ziel jeder Diabetes-Behandlung ist eine gute Blutzuckereinstellung. Um sie zu erreichen, wird der Arzt einem Typ-2-Diabetiker in aller Regel zunächst Tabletten verordnen. Mit der Einnahme von Medikamenten allein lässt sich jedoch kein optimaler Therapieerfolg erzielen – ergänzend sollte jeder Zuckerpatient selbst etwas für seine Gesundheit tun. Entscheidend sind zwei Dinge: gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung.

Mit einer vollwertigen Kost können Diabetiker ihre Blutzuckerwerte verbessern und Folgeerkrankungen vorbeugen. Ein ausgewogener Speiseplan mit viel Gemüse, Vollkornprodukten, Kartoffeln, Reis, Fisch, Salat, Hülsenfrüchten, frischem Obst, Müsli, mageren Milchprodukten sowie mehr pflanzlichem und weniger tierischem Fett trägt wesentlich dazu bei, das Behandlungsziel zu erreichen. Dazu gehört in der Regel auch das Abnehmen – denn Übergewicht ist die Hauptursache des Typ-2-Diabetes.

## ***Gute Zuckerwerte schützen die Zähne***

Eine verbesserte Stoffwechseleinstellung beugt Diabetes-Folgeschäden wie Herzinfarkt oder Nierenversagen vor – und schützt auch

die Zähne. Je besser die Blutzuckerwerte, desto geringer das Risiko für Parodontitis und Karies. Diabetiker leiden besonders häufig unter Zahnhalskaries. Wird diese Erkrankung nicht frühzeitig behandelt, können die Kariesbakterien schon bald bis zur Zahnwurzel vordringen. Zuckerpatienten bemerken das oft gar nicht, weil sie im Bereich des Zahnbetts keine Schmerzen spüren. Breitet sich die Wurzelkaries deshalb unerkannt aus, ist der Zahn schließlich nicht mehr zu retten.

Möglichst normale Zuckerwerte sind das eine – sorgfältige Mundhygiene ist das andere. Diabetiker sollten eine besonders penible Zahnpflege betreiben. Dazu gehört es, täglich mindestens zweimal gründlich die Zähne zu putzen. Insbesondere älteren Patienten ist dazu eine elektrische Zahnbürste zu empfehlen. Viele Senioren haben aufgrund einer eingeschränkten manuellen Geschicklichkeit Probleme, mit der Handzahnbürste alle Gebissbereiche gut zu reinigen. Eine elektrische Bürste kann den Putzerfolg verbessern: Der rotierende Bürstenkopf führt die besonders effektiven kreisenden Bewegungen automatisch aus und erleichtert es, alle Zahnpartien zu erreichen.

### *Zahnzwischenräume nicht vergessen*

Um Unterzuckerungen zu vermeiden, müssen viele Diabetiker nach Anweisung ihres Arztes häufiger Zwischenmahlzeiten einnehmen. Auch danach sollten sie darauf achten, dass keine Speisereste zwischen den Zähnen verbleiben. Unverzichtbar für Diabetiker ist die tägliche Säuberung der Zahnzwischenräume. Sie erfolgt am besten mit so genannten Interdentalbürstchen: Deren mikrofeine Borsten sind bezüglich der Effektivität allen anderen Hilfsmitteln zur Reinigung der Zahnzwischenräume überlegen. Interdentalbürsten sind zudem leicht anzuwenden – einfach behutsam in den Zwischenraum einführen und vorsichtig mehrfach hin und her bewegen. Wichtig ist jedoch die Wahl der richtigen Größe: Lässt sich das Bürstchen nur unter Krafteinsatz in die Lücke schieben, ist es zu groß. Besteht andererseits zu viel Spielraum, erfolgt keine optimale Reinigung. Im Zweifel fragen Diabetiker ihren Zahnarzt – er wird geeignete Zwischenraumbürsten empfehlen und die optimale Putztechnik erklären.

Auch die Frage, ob die zusätzliche Anwendung antibakterieller Mundspülmittel sinnvoll ist, sollten Diabetiker mit ihrem Zahnarzt besprechen. Wegen des erhöhten Risikos vereinbaren Zuckerpatienten am besten vierteljährlich einen Kontrolltermin in der Zahnarztpraxis. Zur optimalen Vorsorge ist es außerdem ratsam, dort zweimal pro Jahr eine professionelle Zahnreinigung durchführen zu lassen.



# Sicherheit für die Dritten

## Protefix® mit Nass-Haftkraft



### Protefix® Haft-Cremes als Extra-Stark, Neutral oder Aloe Vera

Ideal bei schwierigeren Haftproblemen. Sie wirken dank ihrer Nass-Haftkraft sofort und lang anhaltend

- mit Nass-Haftkraft und Langzeitwirkung
- helfen das Eindringen von Krümeln unter die Prothese zu verhindern
- der Polsterungseffekt erhöht den Tragekomfort



### Protefix® Haft-Polster

Für die besonderen Probleme während der Interimszeit. Oder bei extrem starker Rückbildung von Ober- oder Unterkiefer.

- schützt wirksam vor Druckstellen und Entzündungen.
- gaumenfreundliches Vliesgewebe
- mit Nass-Haftkraft

## Protefix® mit Nass-Haftkraft

**Sicher  
ist besser!**