



Mund- und Zahnhygieneregeln für Diabetiker

Diabetiker haben zahlreiche Risiken, was ihre Mund- und Zahngesundheit angeht. So haben sie ein dreifach erhöhtes Risiko, an einer Parodontitis zu erkranken. Sie sind anfälliger für Karies, haben eine verlangsamte oder gestörte Wundheilung nach Zahnoperationen und müssen im Vorfeld von chirurgischen Eingriffen besondere Vorkehrungen treffen, damit keine Komplikationen auftreten. Die Initiative proDente hat einen Regelkatalog entwickelt, wie Diabetiker ihre Zähne am besten schützen können:

- Achten Sie darauf, dass Ihr Diabetes immer bestmöglich eingestellt ist.
- Informieren Sie Ihren Zahnarzt über einen vorhandenen Diabetes oder über ein Risiko dafür und die vorhandenen Laborwerte.
- Putzen Sie sich zweimal am Tag die Zähne mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta, die den Zahnschmelz härtet und Karies vorbeugt.
- Reinigen Sie täglich die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten, auch Interdentalbürsten genannt.
- Kauen Sie nach Zwischenmahlzeiten ein zuckerfreies Kaugummi, um den Speichelfluss anzuregen und schädliche Säuren zu neutralisieren.
- Trinken Sie täglich mindestens zwei Liter, damit Sie Mundtrockenheit vorbeugen. Genügend Speichel hilft, Karies und Plaque zu verhindern.
- Gehen Sie zweimal im Jahr zur Kontrolle zum Zahnarzt.
- Lassen Sie regelmäßig eine professionelle Zahnreinigung durchführen.