Diabetes en mondhygiëne

Als u diabetes heeft, kunt u sneller problemen krijgen met uw mond en gebit. U heeft meer kans op *ontstoken tandvlees, gaatjes* en een *droge mond*. Dit komt doordat uw afweer minder goed werkt en uw bloedglucose kan schommelen. Het is daarom belangrijk dat u uw mond goed verzorgt.

Waarom is uw mondhygiëne belangrijk?

Uw mondhygiëne en uw bloedglucose hebben invloed op elkaar:

- Ontstoken tandvlees kan uw bloedglucose verhogen.
- Een hoge bloedglucose zorgt juist voor meer kans op ontstekingen.

Het werkt dus twee kanten op. Goede mondzorg helpt om uw diabetes beter onder controle te houden.

Veelvoorkomende klachten

Let op de volgende klachten:

- rood, gezwollen of bloedend tandvlees
- een droge mond
- een slechte adem
- loszittende tanden
- schimmelinfecties in de mond

Bij de tandarts

Ga regelmatig naar de tandarts of mondhygiënist. Meestal is dit elke 6 maanden, of vaker als dat nodig is. **Vertel altijd dat u diabetes heeft.**

Neem contact op met uw tandarts of mondhygiënist als u last heeft van:

- een droge mond
- bloedend tandvlees
- een slechte adem

Tips voor een gezonde mond

- Poets uw tanden 2 keer per dag, 2 minuten lang (bij voorkeur elektrisch).
- Maak elke dag schoon tussen uw tanden met ragers of tandenstokers.
- Houd uw bloedglucose zo stabiel mogelijk.
- Eet niet vaker dan 7 keer per dag.
- Drink vooral water.
- Poets uw tanden niet direct na het eten.

- Heeft u een hypo gehad en gegeten? Spoel dan uw mond met water.

Meer informatie

Wilt u meer weten? Lees meer over diabetes en uw gebit: Problemen met tandvlees en gebit bij diabetes (https://www.diabetes.nl/diabetes-type-2/diabetes-type-2-en-andere-aandoeningen/problemen-met-tandvlees-en-gebit).

Code INT-564

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis