

# 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