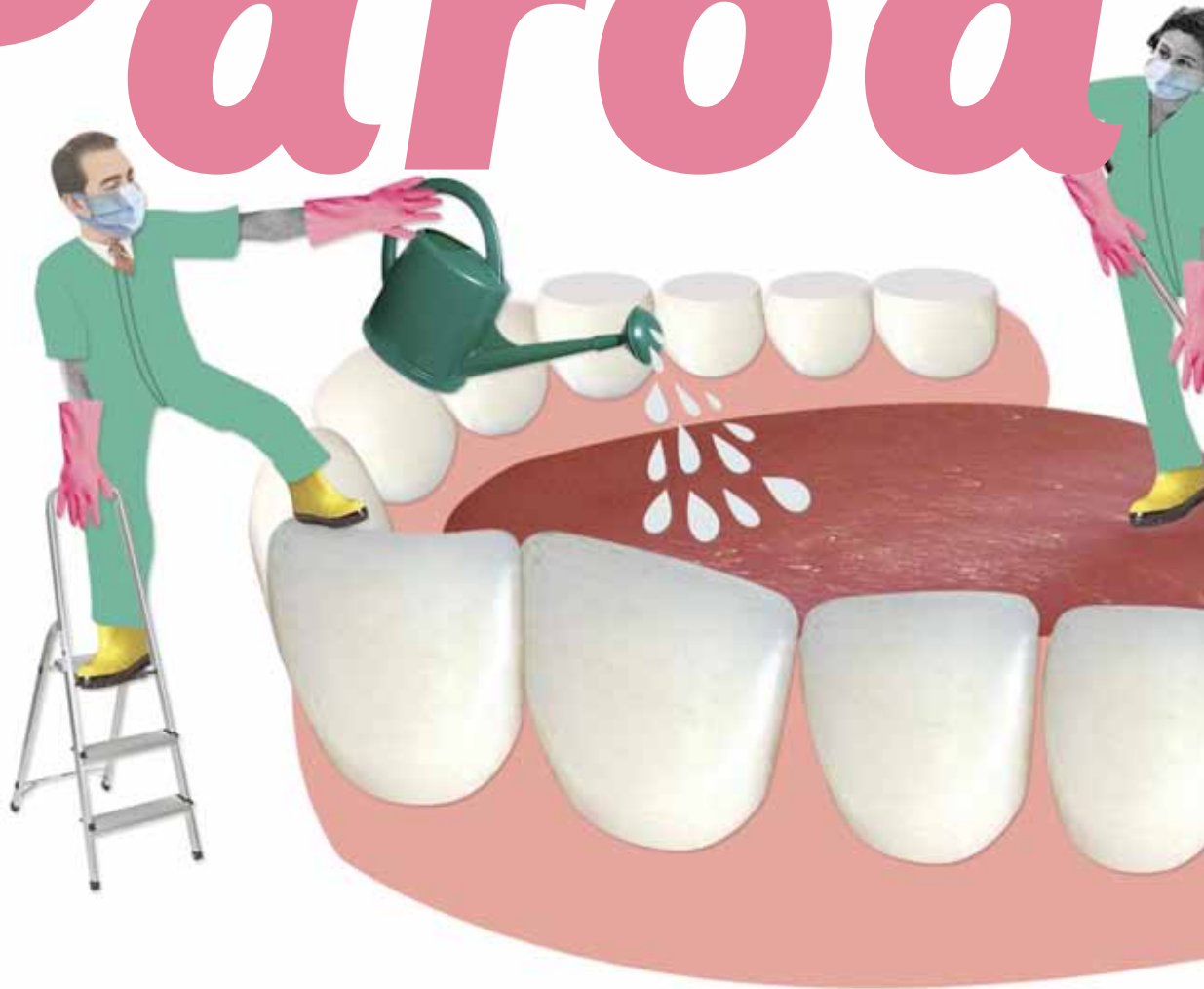


Parod



Problemen in de mond komen vaker voor bij diabetes. Vooral de aandoening parodontitis komt veel vaker voor, ook bij jongeren. Jaarlijkse controle op deze aandoening is bij diabetes feitelijk even hard nodig als voetcontroles, vindt parodontoloog Wijnand Teeuw. “Parodontitis is de vergeten complicatie van diabetes.”

TEKST EVA RENSMAN BEELD WELMOET DE GRAAF

De meeste problemen in de mond bij diabetes worden veroorzaakt doordat mensen met diabetes vatbaarder zijn voor ontstekingen. Bovendien genezen ontstekingen en wonden moeilijker. “Dat geldt voor het hele lichaam, dus ook in de mond. Het tandvlees is daar het meest gevoelig voor ontstekingen,” zegt Wijnand Teeuw, hij is tandarts en onderzoeker bij Academisch Centrum Tandheelkunde Amsterdam (ACTA). Ontstoken tandvlees wordt ook wel *gingivitis* genoemd. Is ook het kaakbot eronder ontstoken, dan heet dat *parodontitis*.

ontitis

**Beter voorkomen
dan genezen!**



Poetsen, ragen, flossen en stokeren: goed voor uw gezondheid

De kans op parodontitis wordt door diabetes fors groter. Ongeveer tien procent van de Nederlanders lijdt aan een matig tot ernstige vorm van parodontitis, bij mensen met diabetes is dit twintig tot dertig procent. Vooral een slecht ingestelde diabetes maakt de kans op parodontitis groter.

Pijnloos

Parodontitis wordt veroorzaakt door bacteriën in de mond. De aandoening is bijna altijd pijnloos en veroorzaakt in het begin geen klachten. Het eerste wat je er meestal van merkt

is bloedend tandvles bij het tandenpoetsen (hoeft niet) of terugtrekkend tandvles. Door parodontitis wordt ook het kaakbot aangetast. Zonder maatregelen komen de tanden steeds losser te staan. Uiteindelijk kan het leiden tot verlies van tanden en kiezen.

Niet alleen diabetes en dan vooral een slecht gereguleerde diabetes, maar ook andere factoren maken de kans op parodontitis groter. Teeuw: "In de eerste plaats speelt aanleg een rol. De één verzorgt zijn mond slecht en heeft nergens last van, terwijl de ander een goede mondhygiëne heeft en

steeds met ontstekingen kampt." De leefstijl is bij alle patiënten van grote invloed: roken, weinig bewegen, ongezond eten en overgewicht vergroten het risico. Behandeling door een mondhygiënist en/of parodontoloog zijn noodzakelijk, zie kader op pagina 40.

Neerwaartse spiraal

Een snelle en adequate aanpak is geboden bij parodontitis. Want dit mondprobleem kan ook op andere plaatsen in het lichaam ellende veroorzaken. Teeuw: "Een ontsteking, waar ook in het lichaam, zorgt ervoor dat de gevoeligheid voor insuline afneemt. Je hebt dus meer insuline nodig." Omdat de gevoeligheid voor insuline door parodontitis afneemt, kan de aandoening een rol spelen bij het ontstaan van diabetes type 2. Als iemand langere tijd last heeft van parodontitis zorgt dat voor een grotere insulinebehoefte. "Het vervelende van parodontitis en diabetes is dat je in een neerwaartse spiraal terecht kunt komen," zegt Teeuw. "Je bent

gevoeliger voor ontstekingen door diabetes, daardoor ontwikkel je parodontitis, daardoor verslechtert je instelling, daardoor geneest de parodontitis slechter en ga zo maar door. Dat geeft wel aan hoe belangrijk het is dat parodontitis goed wordt behandeld."

Uit onderzoek bij mensen zonder diabetes bleek dat parodontitis de kans op hart- en vaatziekten verdubbelt. Of dat ook geldt voor mensen met diabetes, is niet bekend. "Het is niet apart onderzocht," zegt Teeuw. "Zij hebben al een grotere kans op hart- en vaatziekten door diabetes, maar of die nog groter wordt door parodontitis weten we nog niet."

Implantaten en kunstgebit

Ook bij implantaten kunnen het tandvles en kaakbot ontstoken raken. Dit wordt *peri-implantitis* genoemd en moet op dezelfde manier worden behandeld als parodontitis. De kans op een ontsteking bij een implantaat is zelfs groter omdat er lichaamsvreemd

Sapperdeflap, ik heb parodontitis!

Een grote schoonmaak van het gebit door een mondhygiënist of parodontoloog, daarmee begint de behandeling van parodontitis (of het voorstadium gingivitis). Bij de behandeling wordt geprobeerd de bacteriën die de ontsteking veroorzaken te verwijderen. Het gebit wordt intensief gereinigd. Teeuw: "Dit gebeurt met speciale instrumenten, indien nodig onder lokale verdoving. Het is een intensieve behandeling van ongeveer een uur. Meestal moet je een keer of vier terug komen. Pijnlijk is het nagenoeg niet. Wel kun je na de behandeling last krijgen van gevoelige tanden. Dat komt doordat we ook onder het tandvles schoonmaken. Wortels van de tanden kunnen bloot komen te liggen, waardoor je last kunt krijgen van kou en warmte. Dit kan ook zorgen voor een minder mooi gebit, die blootliggende wortels."

Na deze schoonmaakactie moet de mond voortaan extra goed worden schoongehouden. "Ook dat vraagt nogal wat van mensen. Je moet twee keer per dag uitgebreid poetsen en ook met borsteltjes of tandenstokers aan de gang. Het vraagt veel discipline. Je moet echt gemotiveerd zijn. Er zijn ook mensen die zeggen: daar begin ik niet aan, ik stap liever over op een kunstgebit. Maar dat zijn er tegenwoordig steeds minder. De meeste mensen willen het liefst zo lang mogelijk de eigen tanden en kiezen behouden. Logisch, het is mooier en het is prettiger. Met een kunstgebit gaat het kauwen moeilijker en veel mensen raken er nooit echt aan gewend."

Is er na de behandeling toch nog ontstoken tandvles, dan kan er worden geopereerd. Het tandvles wordt losgehaald van de tand en weggekapt (de zogenaemde *flapoperatie*), waarbij alles goed wordt schoongemaakt. Het voordeel van zo'n operatie is dat de ruimte tussen tandvles en tanden daarna kleiner is.



Parodontitis

Roken, weinig bewegen, ongezond eten en overgewicht geven extra risico op parodontitis



materiaal in de mond zit. Goede controle en een goede mondhygiëne is daarom ook nodig bij implantaten. Bij een kunstgebit is de kans op ontstekingen aanzienlijk kleiner. Elke tand en kies biedt een opening waar bacteriën naar binnen kunnen dringen. Maar als alle tanden zijn getrokken, is de huid van de mond dicht. Wel kunnen er mondproblemen ontstaan bij een kunstgebit, waarschuwt Teeuw. "Je loopt met diabetes meer risico op een schimmelinfectie onder het gebit, van drukplaatsen of zweren. Het advies is toch regelmatig de mond te laten controleren door de tandarts."

Mondproblemen bij diabetes

Ook een aantal andere aandoeningen in de mond komt bij diabetes vaker voor. De verhoogde kans op ontstekingen geeft meer kans op *ontsteking* van de *wortelpunten* en *wortelkanaalbehandelingen*.

Een probleem dat relatief vaak voorkomt is een *droge mond*. Dit kan verschillende oorzaken hebben. Een slecht gereguleerde of niet ontdekte diabetes zorgt ervoor dat iemand veel dorst heeft. Een droge mond kan ook komen door medicijngebruik.

Sommige medicijnen verminderen het speeksel in de mond. Voorbeelden daarvan zijn antidepressiva en sommige medicijnen bij neuropathie. Medicijnen die voor diabetes worden voorgeschreven, hebben dit effect niet.

Speeksel heeft een beschermende werking tegen gaatjes. Minder speeksel kan daarom leiden tot meer gaatjes. Toch blijkt uit onderzoek dat mensen met diabetes niet per se meer gaatjes in tanden en kiezen hebben dan anderen. Hoogstwaarschijnlijk komt dit door het gezonde voedingspatroon. Frisdranken zijn bijvoorbeeld echte gaatjesmakers, maar die worden vaak vanwege de snelle

koolhydraten weinig gebruikt door mensen met diabetes. Een vrij zeldzame aandoening is *tong- of mondbranden*, het gevoel een verbrande tong te hebben. Dat voelt of je te hete thee of koffie hebt gedronken, maar dan de hele dag door. De oorzaak is onduidelijk, meestal gaat het vanzelf weer over. Het is niet te behandelen. Ten slotte hebben mensen met diabetes vaker last van *schimmels* in de mond. Schimmels groeien sneller in een vochtige omgeving waarin veel glucose is. Schimmel in de mond geeft geen klachten en kan goed worden behandeld met medicijnen. Deze aandoening kan een signaal zijn van een behoorlijk verminderde weerstand.

Tanderosie

Erosie is een algemeen, veel voorkomend tandprobleem. Door eten en drinken kan het glazuur van de tanden worden aangetast. Dat geldt vooral voor zure voedingsmiddelen: fruit (met name citrusfruit), vruchtensappen en frisdrank. Ook in light-frisdrank zit zuur. Het zuur maakt het glazuur zachter. Het speeksel kan het evenwicht in de mond weer herstellen, maar dat kan alleen als er niet te vaak een 'zuurstoot' komt. Het advies is niet meer dan zeven eet- en drinkmomenten per dag te hebben, zegt Jelly Meijer, diëtist en deskundige diabetes, leefstijl en zelfmanagement bij DVN. "En let op wat je drinkt. Zwarte thee of koffie, water of melk: dat kan wel.

Wie meer dan zeven eetmomenten per dag heeft, omdat hij anders te laag komt te zitten, kan de medicijnen bespreken met de arts. Met de huidige medicijnen is het niet meer nodig om tussendoortjes te nemen. Het is niet meer zo strak gereguleerd, je hoeft niet meer om de twee uur te eten. Is dat wel nodig, dan is het verstandig om je medicatie aan te passen." →

Hypo's en vruchtensap

Veel mensen nemen vruchtensap bij een hypo, daar is niets op tegen. Maar na het drinken van vruchtensap kun je beter niet meteen tandenpoetsen. Het glazuur is dan namelijk nog zacht en het glazuur wordt 'weggepoetst'. In plaats van poetsen kan de mond beter worden gespoeld met water, als je een hypo hebt en vruchtensap hebt gedronken. Maak het jezelf makkelijk, zet 's nachts niet alleen vruchtensap maar ook een glaasje water naast je bed.

De diabetes gaat altijd voor, zegt diëtist Jelly Meijer. "Dus als je iets moet eten of drinken voor een hypo: doen! Niet nalaten vanwege je tanden. Doe bij een hypo altijd wat het beste werkt," is haar advies. "In principe werkt druivensuiker het allersnelst.

Druivensuiker heeft ook de minste slechte gevolgen voor je tanden. Maar sommige mensen vinden het vies om vijf of meer van die tabletten naar binnen te werken. Dan kan vruchtensap een alternatief zijn."



Goede mondzorg

Een goed ingestelde diabetes is de beste manier om problemen in de mond voor te zijn. Daarnaast is het belangrijk om zo gezond mogelijk te leven. Goede, evenwichtige voeding is belangrijk, zegt Teeuw. "Een gebalanceerd voedingspatroon zorgt voor een betere mondgezondheid. Neem voeding die veel vitaminen en mineralen bevat, dat helpt."

Twee keer per dag het gebit goed reinigen is van groot belang. Niet alleen de tanden goed schoonmaken, maar ook de ruimte tussen de tanden. Dat kan met tandenstokers, flosdraad of met speciale borsteltjes. "Tandarts of mondhygiënist kunnen hierover een goed advies geven. Vraag eens of je goed poetst en hoe het eventueel beter kan. Moeilijke plekken in de mond worden vaak vergeten bij het poetsen. Goede uitleg helpt om het beter te doen."

Controle op parodontitis en andere mondproblemen hoort in feite bij de jaarlijkse diabetescontrole, menen parodontologen. Teeuw: "We weten allemaal hoe gevaarlijk

Tips

- Maak de mond twee keer per dag goed schoon, vraag de tandarts of mondhygiënist om een goede instructie
- Zorg voor een gezonde leefstijl: eet gezond en rook niet
- Maximaal zeven eet- en drinkmomenten per dag
- Een goede diabetesinstelling helpt mondproblemen voorkomen
- Eet en drink niet te veel zure voedingsmiddelen (let met name op frisdrank en vruchtensap)
- Niet meteen tanden poetsen na zure voedingsmiddelen: wacht een uur voordat je gaat poetsen, of spoel de mond met water in plaats van te poetsen
- Vertel de tandarts en/of mondhygiënist dat je diabetes hebt en ga minstens twee keer per jaar op controle.

een diabetische voet is. Terecht dat daar goed op wordt gelet. Hetzelfde geldt voor complicaties in de ogen. Vergeten wordt dat parodontitis in feite een open wond in de mond is, met alle gevaren van dien. Parodontitis is de vergeten complicatie van diabetes. Elk jaar een goede controle is geen overbodige luxe."

Behandelingen door de tandarts, mondhygiënist en parodontoloog worden niet door de basisverzekering vergoed. Alleen aanvullende verzekeringen vergoeden deze behandelingen. Het verschilt per verzekering hoeveel er wordt vergoed. ☺

Met dank aan prof.dr. Cees J. Tack, UMC Sint Radboud, Nijmegen.

**Regelmatige
controle door een
mondhygiënist is
geen overbodige luxe
bij diabetes**

