

Gesund beginnt im Mund

ENG VERZAHNT:
**DIABETES UND
PARODONTITIS**
(PARODONTOSE)

1. Auflage

Prof. Dr. Luca Viganò

Dozent an der Universität Mailand
Gründer von AIRO (italienische Akademie Orale Forschung)



Prof. Dr. Luca Viganò

Gesund beginnt im Mund!

WiFoAZM

steht für

WissensForum-AlternsZahnMedizin

Dies ist ein Netzwerk von Profis aus verschiedenen Fächern (Professoren, Zahnärzte, Zahntechniker, Mediziner,...), die für SIE das aktuellste Wissen um Mund und Zähne und Ihre Gesundheit schnell und unkompliziert vermitteln wollen. Wir sind eine gemeinnützige Stiftung mit dem Ziel, dem Patienten mehr Wissen für bessere Entscheidungen zur Hand zu geben. Damit Sie, Ihre Familie und Freunde gesund Altern können.

© 2018 WiFoAZM. Alle Rechte vorbehalten. Abdruck und Verwendung auch teilweise nur mit schriftlicher Genehmigung der WiFoAZM.



Vorwort

Ihr Mund ist das Tor zu Ihrem Körper

Liebe Leserin, lieber Leser, in einer immer komplexeren Welt wird es auch schwieriger aus der Menge an Informationen, das zu erfassen, das für unsere Gesundheit wichtig ist. Deswegen möchten wir Ihnen aktuelle Studienergebnisse kompakt darstellen. Was viele noch nicht wissen: Ihre allgemeine Gesundheit ist maßgeblich von der Gesundheit in Ihrem Mund abhängig.

In dieser Broschüre erklärt Ihnen Prof. Dr. Viganò, u.a. Lehrkraft an der Universität in Mailand, den Zusammenhang zwischen Ihrer Mundgesundheit und dem Risiko an Diabetes zu erkranken. Sie werden sehen, wie sehr Sie selbst dieses Risiko verringern können.

Bitte nehmen Sie sich Zeit für diese Broschüre, Ihre Gesundheit ist uns wichtig.



Herzlich Ihr,

A blue ink handwritten signature of Peter Brehm.

Prof. Peter Brehm

Gründer vom WiFoAZM
das WissensForum AlternsZahnMedizin



Prof. Dr. Luca Viganò

Prof. Dr. Viganò ist Dozent an der Universität Mailand und President der AIRO (Accademia Italiana Ricerca Orale – Italienische Akademie Orale Forschung)

Impressum

Titelbild	Alois Ettel
Typografie und Layout	Alois Ettel
Herstellung und Konzept	Luca Viganò Milko Wrona
Satz	Alois Ettel
Druck und Bindung	print24
Schutzgebühr für ein Exemplar	2,00 € „dieser Betrag fließt komplett in die gemeinnützige Stiftung WiFoAZM“

© WiFoAZM gGmbH, Senden 2018

1. Auflage 2018

WiFoAZM gGmbH, Herbartstraße 34, 89250 Senden
@: info@wifoazm.org
www.wifoazm.org



Inhaltsverzeichnis

Was ist Diabetes?	6
Wie wird man krank?	6
Kann man Diabetes heilen?	7
Gibt es nur eine Art von Diabetes?	7
Wie wird Diabetes diagnostiziert?	7
Wie kann man den Blutzucker messen?	8
Welche Diabetes-Medikamente gibt es?	8
Kann Diabetes zu Komplikationen führen?	9
Was ist eine Parodontalerkrankung?	9
Wie erkennt man die Krankheit?	9
Kann man die Krankheit heilen?	9
Wie behandelt man eine Parodontalerkrankung?	10
Besteht ein Zusammenhang zwischen Diabetes und Parodontalerkrankung?	10
Wann muss ich mir als Diabetiker Sorgen machen?	10
Stimmt es, dass eine gute Mundhygiene den Blutzuckerspiegel senkt?	10
Was nun?	11
Weitere interessante Literatur WiFoAZM	11

Eng verzahnt: Diabetes und Parodontitis



Diabetes und Parodontitis Schütze Deine Gesundheit

Wie wird man krank?

AIRO
WiFoAZM

Wie sich erkennen lässt, ab wann Diabetes und Zahnfleischentzündung zu einem teuflischen Duo werden.

Erfahren Sie, wie man Schäden, die durch die Wechselwirkung zwischen Diabetes und Parodontalerkrankung (Parodontose) entstehen, heilen und

vorbeugen kann. Fragen Sie Ihren Zahnarzt oder Dentalhygieniker nach Informationen, um sich selbst oder Personen, die Ihnen nahestehen, vor oralen und systemischen Komplikationen zu schützen.

Was ist Diabetes?

Diabetes ist eine Krankheit, die durch einen erhöhten Zuckerspiegel im Blut gekennzeichnet ist.

Wie wird man krank?

Es gibt zwei Ursachen: eine veränderte Insulinmenge oder eine Insulin-Fehlfunktion. Insulin ist ein von der Bauchspeicheldrüse

produziertes Hormon, das das Eindringen von Glukose (Zucker) in die Zellen und dessen Nutzung als Energiequelle ermöglicht. Wenn dieser Mechanismus gestört ist, sammelt sich die Glukose im Blutkreislauf an, weil sie von den Zellen nicht aufgenommen werden kann. Erhöhte Blutzuckerwerte sind keine normalen Werte und daher für den gesamten Körper schädlich.



Kann man Diabetes heilen?

Nein. Diabetes ist eine chronische Krankheit. Das heißt, dass sie ab dem Zeitpunkt, zu dem sie zum ersten Mal auftritt, das ganze Leben lang besteht.

Gibt es nur eine Art von Diabetes?

Nein. Es gibt zwei Arten von Diabetes:

Typ-1-Diabetes und **Typ-2-Diabetes**.

Der **Typ-1-Diabetes** betrifft etwa 10 % der Patienten und tritt typischerweise im Kindes- oder Jugendalter auf. Beim **Typ-1-Diabetes** produziert die Bauchspeicheldrüse kein Insulin mehr, da die Zellen, die dieses Hormon produzieren, zerstört sind. Es ist daher notwendig, dass das Insulin von außen durch Spritzen verabreicht wird – jeden Tag und das ganze Leben hinweg. Bei dieser Form von Diabetes zerstören die Zellen des körpereigenen Immunsystems jene Zellen der Bauchspeicheldrüse, die eigentlich Insulin erzeugen sollten. Genau aus diesem Grund zählt der **Typ-1-Diabetes** zur Gruppe der Autoimmunerkrankungen. Die Ursachen für den **Typ-1-Diabetes** sind jedoch bis heute unbekannt.

Der **Typ-2-Diabetes** macht etwa 90 % aller Krankheitsfälle aus. Es handelt sich daher um die häufigste Form von Diabetes. Die Ursachen für diese Krankheit sind ebenfalls unbekannt. Man weiß, dass die Bauchspeicheldrüse anders als beim **Typ-1-Diabetes** in diesem Fall zwar in der Lage ist, Insulin

zu produzieren, die Zellen des menschlichen Organismus das Insulin jedoch nicht verwerten können.

Achtung: Diese Krankheitsform tritt vor allem im Alter von 30 bis 40 Jahren auf, weil sie von gewissen subjektiven Faktoren abhängt, wie etwa familiäre Vorbelastung für Diabetes, Bewegungsmangel, Übergewicht und Zugehörigkeit zu bestimmten ethnischen Gruppen. All diese Eigenschaften können dazu beitragen, dass die Zellen auf den Insulinreiz weniger empfindlich reagieren. **Die Schwere der Krankheit lässt sich kontrollieren:** Mit regelmäßiger Bewegung und einer richtigen Ernährung kann Diabetes unter Kontrolle gehalten werden. Es gibt noch eine dritte Art von Diabetes, den sogenannten **Gestationsdiabetes**, der erstmals in der Schwangerschaft auftritt. Dieses Krankheitsbild betrifft etwa 4 % der Schwangerschaften.

Wie wird Diabetes diagnostiziert?

Beim **Typ-1-Diabetes** kommt es in der Regel zu einer vollständigen und gleichzeitigen Zerstörung der Zellen der Bauchspeicheldrüse. Die Symptome treten daher sehr plötzlich auf und gehen mit Fieber einher. Typische Symptome sind Durst (Polydipsie), erhöhte Urinausscheidung (Polyurie), Müdigkeitsgefühl (Asthenie), Gewichtsverlust, trockene Haut, erhöhte Infektionshäufigkeit.

Beim Typ-2-Diabetes sind die Symptome eher unspezifisch, was in der Regel keine schnelle Diagnose erlaubt. Denn nicht alle Zellen des Körpers hören gleichzeitig damit auf, auf den Insulinreiz zu reagieren. Die Symptome können daher oft moderat und für den Patienten nicht erkennbar sein.

Für die Diagnose von Diabetes gelten folgende Kriterien:

- Blutzucker unabhängig von der Tageszeit ≥ 200 mg/dl
- Nüchternblutzucker ≥ 126 mg/dl. Nüchtern bedeutet, dass mindestens 8 Stunden keine Nahrung aufgenommen wurde.
- Blutzucker ≥ 200 mg/dl während eines sogenannten Zuckerbelastungstests (kurz auch oGTT).

Wenn der Blutzucker die Werte nicht überschreitet, die zur Diagnose der Erkrankung führen, heißt das keineswegs, dass man sich als gesund bezeichnen kann! Es gibt nämlich Grenzfälle, bei denen der Blutzucker diese Werte zwar nicht überschreitet, die aber dennoch nicht als Normalzustand gelten.

Einer dieser Grenzfälle ist die **abnorme Nüchternglukose (IFG)**. Eine solche liegt vor, wenn der nüchtern gemessene Blutzuckerwert bei zwischen 100 und 125 mg/dl

liegt. **Von gestörter Glukosetoleranz (IGT)** ist hingegen die Rede, wenn der Blutzuckerwert im Zuckerbelastungstest nach zwei Stunden zwischen 140 und 200 mg/dl liegt.

Diese beiden Fälle sind ein Vorstadium des Diabetes („Prädiabetes“) und weisen auf ein erhöhtes Risiko für die Entstehung einer Diabeteserkrankung hin, auch wenn sie nicht als Krankheit gelten.

Wie kann man den Blutzucker messen?

Der durchschnittliche Blutzuckerspiegel kann den ganzen Tag über gemessen werden. Gemessen wird das glykierte Hämoglobin (HbA1c %), das normalerweise von den roten Blutkörperchen transportiert wird. Diese Messung gibt einen Überblick über die Blutzuckerwerte in den letzten drei Monaten vor der Untersuchung. Die Analyse der Werte wird in einem Analyselabor durchgeführt. Bei gesunden Menschen liegen die Normalwerte bei 4 bis 7 %. Bei Diabetikern ist dieser Wert höher, muss jedoch mit Medikamenten innerhalb von 7 % gehalten werden, um als „gute Stoffwechseleinstellung“ erachtet werden zu können.

Welche Diabetes-Medikamente gibt es?

Es gibt eine Vielzahl an Medikamenten. Am besten wendet man sich an einen auf Diabetes spezialisierten Arzt, um die im



einzelnen Fall am besten geeignete medikamentöse Therapie zu besprechen.

Kann Diabetes zu Komplikationen führen?

Ja. Diabetiker haben ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herzinfarkt und Schlaganfall) sowie für Erkrankungen zu Lasten der Mikrozirkulation (kleine Blutgefäße der Augen, Nieren und des Nervensystems). Bei diesen Patienten ist deshalb die Blutdruckkontrolle besonders wichtig, um die Lage zu überwachen und im Fall der Fälle rechtzeitig Maßnahmen einzuleiten.

Ebenso wichtig ist es, den Cholesterinspiegel niedrig zu halten.

Zu den Komplikationen eines nicht kontrollierten Diabetes zählt nicht zuletzt die Parodontalerkrankung, gemeinhin auch „Parodontose“ genannt.

Was ist eine Parodontalerkrankung?

Eine Parodontalerkrankung betrifft das Zahnfleisch und führt zu Zahnfleischbluten sowie zum Verlust des Zahnhalteknorpels. Bei Patienten mit unbehandelter Parodontitis beginnen die Zähne zu wackeln, bis sie spontan ausfallen, auch wenn sie nicht von Karies befallen sind.

Die Hauptursache für diese Krankheit sind Bakterien im Zahnbelag. Deshalb ist es wichtig, die Zähne immer gründlich zu put-

zen und in regelmäßigen Abständen eine professionelle Zahnreinigung vornehmen zu lassen. Die Häufigkeit dieser Mundhygienesitzungen muss vom Zahnarzt auf der Basis der nachweislichen Fähigkeit eines jeden Patienten, die Zähne zu Hause auf effiziente Art und Weise zu putzen, festgelegt werden. Neben Bakterien spielen auch Fälle von Parodontose in der Familie (erbliche Veranlagung), persönliche Eigenschaften der erkrankten Person sowie Lebensstile wie Rauchen und Alkohol eine Rolle.

Wie erkennt man die Krankheit?

Das Zahnfleisch in der Nähe des Zahns rötet sich, schwillt an und blutet. Vor allem beim Zähneputzen oder während der Mahlzeiten kann es zu Blutungen kommen.

Kann man die Krankheit heilen?

Ja, indem man die Zähne sorgfältig putzt und sich für eine professionelle Zahnreinigung an einen Spezialisten wendet.

In einigen Fällen kommt es zu Knochenverlust um den Zahn herum: Der Knochen zieht sich zurück, weil er von den Bakterien „flieht“, die sich auf dem schlecht gereinigten Zahn angesiedelt haben. Die Behandlung ist in diesen Fällen die gleiche wie weiter oben beschrieben, führt jedoch nicht zu einer Wiederherstellung normaler Verhältnisse, sondern zu einer Absenkung

des Saums des Zahnfleisches. Dadurch, dass die Entzündung abgeklungen ist, kommt das Zahnfleisch auf dem Knochen zu liegen, der sich im Vergleich zu seiner ursprünglichen Position bereits weiter zurückgezogen hat. Eine Behandlung der Krankheit ist jedenfalls unerlässlich, um den Knochenverlust zu stoppen, der sonst zum Verlust der Zähne führen würde.

Wie behandelt man eine Parodontalerkrankung?

Bei einem erkrankten Patienten besteht das Hauptziel des Zahnarztes darin, das Fortschreiten der Erkrankung zu stoppen und ein erneutes Auftreten zu vermeiden. Die Anwendung von geeigneten Techniken im Rahmen der Zahnpflege zu Hause ist ebenso notwendig wie regelmäßige Zahnarztbesuche und professionelle Zahnreinigungen. In manchen Fällen verschreiben Zahnärzte oder Dentalhygieniker Medikamente, die gegen die Bakterien im Mund wirken, oder wenden manuelle Techniken (Scaling) an, um die Zahnwurzeln besser zu reinigen.

Besteht ein Zusammenhang zwischen Diabetes und Parodontalerkrankung?

Ja. Bei Diabetikern ist das Krankheitsbild einer Parodontalerkrankung stärker ausgeprägt als bei Personen, die an einer

Parodontalerkrankung leiden, nicht aber an Diabetes. Der Grund dafür sind die erhöhten Blutzuckerwerte, die das Milieu im Mund verändern. Doch auch wer an einer Parodontalerkrankung leidet, neigt eher zu einer unzureichenden Blutzuckerkontrolle und damit zu einer größeren Wahrscheinlichkeit von Diabetes-Komplikationen!

Wann muss ich mir als Diabetiker Sorgen machen?

Bei allen Diabetikern und Patienten mit herabgesetzter Glukosetoleranz besteht das Risiko, dass sich eine Parodontalerkrankung entwickelt, gemeinhin auch Parodontose genannt. Wenn der Wert des glykierten Hämoglobins 7 % überschreitet, muss sofort eine zahnärztliche Untersuchung durchgeführt werden. Regelmäßige Kontrollen (alle vier bis sechs Monate) sind erforderlich, um der Parodontalerkrankung vorzubeugen und den allgemeinen Verlauf des Diabetes zu verbessern.

Stimmt es, dass eine gute Mundhygiene den Blutzuckerspiegel senkt?

Ja. Eine Senkung der Bakterienkonzentration im Mund führt zu einer Verringerung der Entzündung des gesamten menschlichen Körpers, was sich auch positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirkt, der folglich absinkt.



Was nun?

Liebe Leserin, lieber Leser,

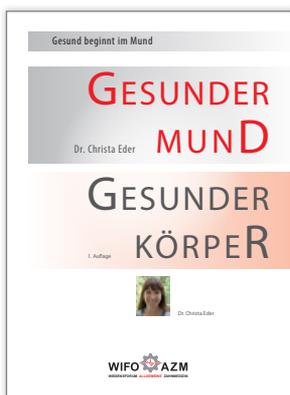
wir würden uns sehr freuen, wenn unsere Broschüre Ihnen neue Zusammenhänge bezüglich Ihrer Gesundheit vermitteln konnte. Und nun möchten Sie eventuell positiv auf Ihre Gesundheit einwirken oder Ihr Wissen in dieser Thematik vertiefen. Vielleicht möchten Sie Ihre Ärzte auf diese Zusammenhänge aufmerksam machen und ihre Mithilfe auf dieser Linie einholen.

Für diese Wünsche haben wir folgende Website eingerichtet:

www.wifoazm.org

Dort erhalten Sie weiterführende Information sowohl für Sie, für Zahnärzte und Allgemeinmediziner, womit Sie in einen Dialog mit Ihren Ärzten gehen können. Jegliches Wissen ist durch vielfältige Studien gesichert, dafür stehen wir vom WiFoAZM mit unserem Namen.

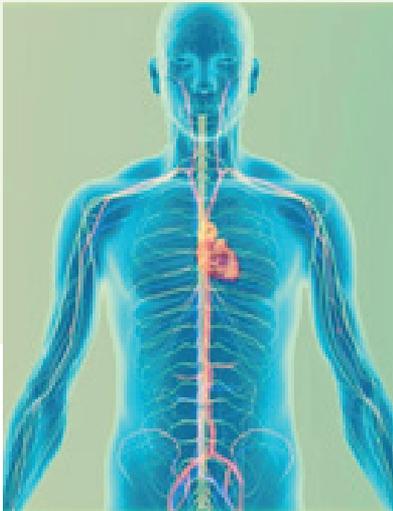
Weitere interessante Literatur von WiFoAZM



Gesunder Mund - Gesunder Körper
Dr. Christa Eder
REF WIAZ100D
Schutzgebühr für ein Exemplar 3,00 €

Gesund beginnt im Mund

ENG VERZAHNT:
**DIABETES UND
PARODONTITIS**
(PARODONTOSE)



Prof. Dr. Luca Viganò

Dozent an der Universität Mailand
Gründer von AIRO (italienische Akademie Orale Forschung)

Schutzgebühr für ein Exemplar 2,00 €
„dieser Betrag fließt komplett in die
gemeinnützige Stiftung WiFoAZM“

WIFO  **AZM**
WISSENSFORUM **ALLGEMEINE** ZAHNMEDIZIN

WIAZ130D-20181205 Irrtum und Änderungen vorbehalten

