

# DIABETES OG TENNER

## Hva gjør diabetes med tannhelsen?

Diabetes kan svekke immunforsvaret, slik at kroppens motstand mot infeksjoner blir svakere. Bakterier og virus kan lettere formere seg, og blant annet forårsake betennelse i tannkjøttet. Hvis betennelsen blir varig, kan tennenes festeapparat svekkes og tennene kan løsne. Derfor har pasienter med diabetes spesielt god grunn til å holde tennene og mellomrommene rene daglig. På tannklinikken kan du få informasjon og veiledning om hva du selv kan gjøre for å redusere mulige problemer med tenner og tannkjøtt.

### Tannfesteproblemer – periodontitt

Hvis tannkjøttet stadig blør når du pusser tennene, hvis tennene gir vond smak, blir ømme å tygge med, eller hvis du opplever at de forandrer stilling, er det tegn på at tennenes feste er angrepet. Det betyr at du må gjøre noe mer enn det du pleier med renholdet, og at du bør bestille time hos tannlege eller tannpleier så fort som mulig. Det finnes også spesialister i periodonti (tannkjøttssykdommer) som kan hjelpe deg.

### Hull i tennene – karies

Det kan vanskelig å unngå sukkerholdig mat, også for personer med diabetes. Hvis blodsukkernivået er for høyt, vil alle kroppens væsker inneholde høyere sukkerverdier, inkludert vevsvæsken i tannkjøttet og spyttet. Dette kan gi bakteriene næring til å syreutse tannemaljen og utvikle karies under tannkjøttet. Dersom man ofte er tørr i munnen, forsterker dette begge prosessene.

### Tørr i munnen

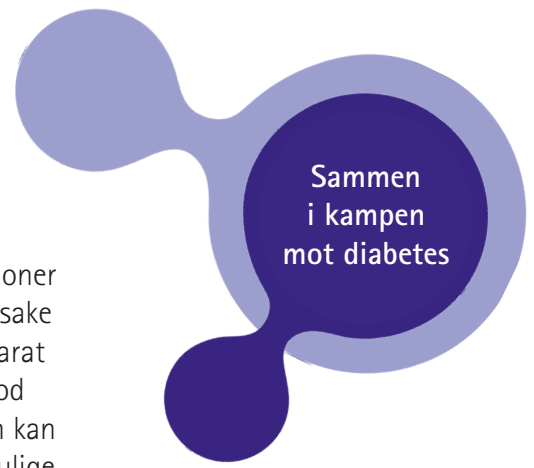
Årsaker til munntørhet er blant annet høyt blodsukker og bruk av medikamenter. Mindre spyttproduksjon og følelse av tørhet i munnen kan være tegn på at blodsukkeret er høyt. Spyttstimulerende midler finnes på apotek. Ekstra tilførsel av fluor daglig er viktig ved munntørhet, da faren for karies øker.

### Hva kan man gjøre for å bremse denne utviklingen?

- Holde tennene og mellomrommene rene daglig.
- Holde blodsukkernivået så normalt som mulig.
- Oppsøke tannlege eller tannpleier i tide. Jo lenger du venter, jo mer kan skaden ha utviklet seg.

Tannbehandling av periodontitt kan utløse trygdestønad, slik at behandlingen blir billigere. Spør om informasjon på tannklinikken.

Les mer på [www.diabetes.no](http://www.diabetes.no)



Sammen  
i kampen  
mot diabetes

### Diabetes type 2 uten å vite det?

Mange nordmenn har diabetes type 2 uten å være klar over det. Ta en prat med fastlegen din og be om en blodprøve hvis du føler deg kronisk trett, nedstemt, er ofte tørst og/eller må tisse mye og ofte. Spesielt hvis du er litt overvektig, lever et stillesittende liv eller har diabetes i familien. Det er bedre å vite enn ikke å vite, og det er viktig å få rett behandling så tidlig som mulig.

### 5 råd for god munnhelse:

1. Spis sunn mat til faste tider
2. Drikk vann som tørstedrikk
3. Puss tennene morgen og kveld med fluortannkrem
4. Gå til regelmessig tannhelsekontroll
5. Ta ekstra fluor om det trengs (tabletter, skyllevæske)



Den norske  
tannlegeforening



diabetesforbundet