



Home > diabetesNU > Diabetes

Dit hebben diabetes en parodontitis met elkaar te maken

Door [Shirah Ipenburg](#) - Jun 15, 2016

Parodontitis is eigenlijk de sluipmoordenaar van je gebit. Eerst heb je het niet door, totdat je tanden los gaan zitten of er meer ruimte tussen je tanden ontstaat. Maar wat is het verband tussen parodontitis en diabetes? En vooral: hoe kun je het voorkomen? Tessa Pellenkoft, mondhygiënist en orthomoleculair therapeut, legt het uit.

Wat is parodontitis?

Tessa Pellenkoft, mondhygiënist en orthomoleculair therapeut: “Parodontitis is een ontsteking van de steunweefsels rond de tand, botafbraak is hier een gevolg van. Uiteindelijk kun je hierdoor een tand of kies verliezen. Het verloop van parodontitis is bij mensen met diabetes heftiger, het herstel gaat ook langzamer.”

Hoe komt het dat het risico groter is bij mensen met diabetes?

“Dit komt door een verminderde en vertraagde werking van de leukocytenfunctie, dit zijn de witte bloedlichaampjes. Hierdoor ben je gevoeliger voor infecties die onder andere parodontitis kunnen stimuleren. Ook een verhoogde productie van ontstekingsbevorderende stoffen (cytokinen) leidt tot het vernietigen van kaakbot en aanhechtingsvezels van het tandvles. Bij diabetespatiënten met parodontitis is de bloedsuikerspiegel slechter gereguleerd dan bij mensen met diabetes zonder parodontitis. Onder andere deze schommelingen in de glucosespiegel dragen bij aan een grotere infectiegevoeligheid en de

verminderde immuunrespons hier op.”

Hoe kun je parodontitis voorkomen?

“Door onder andere veel aandacht te besteden aan je mondhygiëne. Poets twee keer per dag je tanden, het liefst elektrisch. Vergeet niet de ruimte tussen je tanden en kiezen, reinig daarom één keer per dag met ragers of stokers. Maak je tong schoon met tongschraper en gebruik een spoelmiddel zonder alcohol, een mondhygiënist kan advies geven. En ook belangrijk: laat je gebit elke drie a vier maanden professioneel reinigen en controleren door een mondhygiënist en vergeet de halfjaarlijkse controle bij de tandarts niet.”

En heeft het ook zin om je voeding aan te passen?

“Ja, het is belangrijk om schommelingen in je bloedsuikerspiegel te voorkomen. Natuurlijk allereerst door zorgvuldig met je medicatie om te gaan. Eet daarnaast langzaam verteerbare koolhydraten, zoals volkorenproducten en zoete aardappels. Eet geen toegevoegde suikers, mijd frisdranken en eet voldoende onverzadigde vetten en eiwitten. Zo vermijd je dips in je glucosewaarden.”