



## MEHR INFORMATIONEN

Wenn Sie Fragen zum Behandlungsablauf oder zur häuslichen Mundpflege haben, zögern Sie nicht, bei Ihrem nächsten Termin Ihr Behandlungsteam darauf anzusprechen.

## PROPHYLAXE-TIPPS FÜR DIE MUNDGESUNDHEIT BEI DIABETES

Neben den eigenen natürlichen Zähnen müssen auch überkronte Zähne und Prothesen sorgfältig gereinigt werden, da z. B. Kronenränder naturgemäß anfälliger für die Anhaftung von Bakterien sind.

Benutzen Sie täglich Hilfsmittel wie Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten und lassen Sie sich die Handhabung in der Zahnarztpraxis genau erklären.

Auch die Zunge beherbergt viele Bakterien, deshalb ist es empfehlenswert, sie einmal täglich zu reinigen. Dafür gibt es im Handel spezielle Zungenreiniger.

Gehen Sie mindestens zweimal jährlich zur Kontrolluntersuchung und lassen Sie eine professionelle Zahnreinigung (PZR) durchführen. Dabei werden u. a. alle Beläge entfernt und alle weiteren Maßnahmen erläutert, mit denen Sie zu Hause für Ihre Mundgesundheit sorgen können.

**Denn: Jeder Zahn zählt!**

**Herausgeber:** Informationszentrum Zahn- und Mundgesundheits (IZZ) Baden-Württemberg

Eine Einrichtung der Kassenzahnärztlichen Vereinigung und der Landes Zahnärztekammer Baden-Württemberg

[www.izzbw.de](http://www.izzbw.de)

ViSdP: Cornelia Schwarz, Leiterin des IZZ

Bildnachweis: Adobe Stock / Yuri Arcurs, Maya Kruchancova, Science RF, nuzza11

Das Druckerzeugnis wurde klimaneutral und auf nachhaltigem Papier gedruckt.

# DIABETES UND MUNDGESUNDHEIT



Stand: April 2026

**IZZ** 

**INFORMATIONSZENTRUM  
ZAHN- UND MUNDGESUNDHEIT**  
Eine Einrichtung der Kassenzahnärztlichen  
Vereinigung und der Landes Zahnärztekammer  
Baden-Württemberg

## MENSCHEN MIT DIABETES LEIDEN HÄUFIGER UNTER PARODONTITIS

Diabetikerinnen und Diabetiker haben ein dreifach höheres Risiko, an Parodontitis zu erkranken. Schwanken die Blutzuckerwerte, treten verstärkt Entzündungsreaktionen auf.

Außerdem ist bei Diabetes das Immunsystem häufig geschwächt. Dadurch können sich schädliche Mikroorganismen, z. B. auch in der Mundhöhle stark vermehren, wodurch Infektionen begünstigt werden.

Diabetes wirkt sich zudem negativ auf die Durchblutung aus – Abwehrkräfte und Regeneration des Körpers werden dadurch zusätzlich geschwächt. Dies gilt auch für das Zahnfleisch und den gesamten Zahnhalteapparat.



## DIE URSACHEN FÜR PARODONTITIS

Parodontitis ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung des Zahnhalteapparates, verursacht durch Mikroorganismen aus dem Zahnbelag. Erbliche Faktoren spielen eine Rolle, aber auch unzureichende Mundhygiene, Rauchen, Stress oder Allgemeinerkrankungen können die Symptome verschlimmern.

Studien haben gezeigt, dass Patientinnen und Patienten mit einer langen Erkrankungsdauer und schlecht eingestellten Blutzuckerwerten häufig schwere Entzündungen des Zahnhalteapparates aufweisen.

Ein gut eingestellter Blutzuckerspiegel verbessert die Regenerationsfähigkeit des Zahnhalteapparates und trägt dazu bei, dass eine notwendige Parodontitisbehandlung erfolgreich verlaufen kann.

## GEFÄHRLICHE WECHSELBEZIEHUNG

Die Wechselwirkungen zwischen Diabetes und Entzündungen des Zahnhalteapparates wurden lange Zeit unterschätzt. Inzwischen weiß man, dass nicht nur Diabetes für den Ausbruch einer Parodontitis verantwortlich sein kann, sondern umgekehrt auch eine Parodontitis die Diabeteskontrolle erschwert.

Durch die Entzündungen der Zahnfleischtaschen gelangen Bakterien und Entzündungsbestandteile in den Blutkreislauf. Dies führt im Körper einerseits zu systemischen Entzündungen, andererseits wird auch direkt die Aufnahme von Zucker aus dem Blut in die Zellen behindert.

Eine Parodontitis hat somit einen negativen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel, wodurch die Entstehung von Diabetes gefördert oder die Einstellung eines bereits bestehenden Diabetes erschwert wird.

## NICHT NUR IM MUND GESUND

Welche Bedeutung die Zahnmedizin für die Allgemeingesundheit hat, wurde erst in den letzten Jahren erkannt. Das gilt auch für den Zusammenhang zwischen Parodontitis und Diabetes.

Da sich beide Erkrankungen gegenseitig beeinflussen, kann man die Parodontitis nicht mehr nur als Folgeerkrankung einer Diabetes betrachten. Heute weiß man, dass sich eine unbehandelte Parodontitis negativ auf den Verlauf einer Diabetes-Erkrankung auswirkt.

Durch die frühzeitige Diagnose einer Parodontitis sowie durch entsprechende Behandlungs- und individuelle Vorbeugemaßnahmen können Mund- und Allgemeingesundheit gleichermaßen positiv beeinflusst werden.

Eine sorgfältige Mundhygiene und gute Blutzuckerwerte tragen daher erheblich zur Steigerung der Lebensqualität von Menschen mit Diabetes bei.

