Diabetes och tänderna

Diabetes kan påverka munhälsan, och munhälsan kan i sin tur påverka diabetes. Därför är det extra viktigt att ta hand om tänder och tandkött om du har diabetes.

## Tandköttet är känsligare

Personer med diabetes har ökad risk för tandköttsinflammation och Besök den här sidan tandlossning, särskilt om blodsockret är högt. Inflammationen kan också göra det svårare att hålla blodsockret stabilt.



## Andra besvär i munnen

- Muntorrhet.
- Sämre sårläkning.
- Ökad risk för svampinfektioner.

## Så skyddar du munnen

Borsta två gånger om dagen med fluortandkräm och rengör mellan tänderna varje dag. Var uppmärksam på blödande eller svullet tandkött. Drick vatten om munnen känns torr.

## Berätta för tandvården

Berätta att du har diabetes när du bokar tid och vid besöket. Tandläkaren kan då anpassa undersökningen och föreslå ett lämpligt intervall för kontroller. Ta gärna med en lista över dina läkemedel.

## Samarbete med vården

Det är bra om tandvård och sjukvård vet om varandras bedömningar. Om tandläkaren ser tecken på tandköttsproblem kan det vara värt att ta upp det med den som behandlar din diabetes.

## Tecken att vara uppmärksam på

Om tandköttet blöder när du borstar, om det är rött och svullet eller om du märker att tänderna känns lösa ska du boka tid. Det gäller också om du får sår i munnen som inte läker, eller om munnen ofta känns torr. Ju tidigare en inflammation upptäcks, desto enklare är den att behandla. Regelbundna kontroller hos tandhygienisten gör att små problem kan åtgärdas innan de hinner bli stora.

## Tänk på måltiderna

Regelbundna måltider är bra både för blodsockret och för tänderna. Om du behöver äta något sött för att höja blodsockret, skölj gärna munnen med vatten efteråt.

## Före behandlingar

Om du har diabetes kan det vara bra att planera tandvårdsbesöken efter dina rutiner. Ät som vanligt före besöket, så att blodsockret inte blir för lågt, och ta med något att äta efteråt om behandlingen blir lång. Berätta för tandläkaren vilka läkemedel du tar och hur din diabetes fungerar för tillfället. Vid större behandlingar, som operationer i munnen, kan läkningen påverkas om blodsockret är högt. Då kan tandläkaren vilja planera behandlingen till en period när blodsockret är stabilt. Ett gott samarbete mellan dig, tandvården och sjukvården ger bäst resultat.

Planera gärna besöken till en tid på dagen när du brukar må som bäst.

## Sammanfattning

Diabetes och munhälsa hänger ihop. Sköt tänderna noggrant, gå regelbundet på kontroller och berätta om din diabetes när du bokar tandläkartid. Det ger dig bättre förutsättningar för både munnen och blodsockret.

Boka Tandläkartid hjälper dig som ska boka tid hos tandläkaren. Läs guider om allt från första besöket till akut tandvärk.