

SUNSTAR



# GOEDE MONDGEZONDHEID

bevordert jouw  
diabetesbehandeling

PARTNER VAN



Diabetesvereniging  
Nederland



GEZONDER LEVEN  
MET DIABETES

SUNSTAR



## **Wist je dat er ruimschoots bewijs is dat je diabetes en mondgezondheid elkaar beïnvloeden?**

Een ontregelde bloedsuikerspiegel verhoogt het risico op een slechte mondgezondheid. Omgekeerd kan een slechte mondgezondheid leiden tot een ontregelde bloedsuikerspiegel en een hoger risico op complicaties van diabetes. Door jouw mondverzorging onder controle te houden, kunt je een gezonder leven leiden met jouw diabetes.

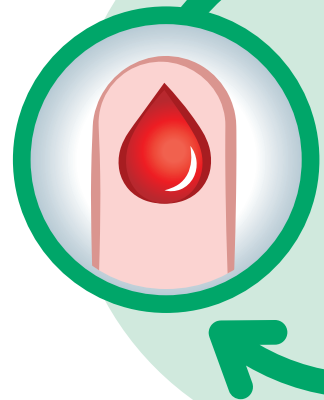
Deze brochure geeft nuttige informatie en oplossingen voor optimale mondverzorging bij diabetes.

# JOUW MONDGEZONDHEID en diabetes

Uit onderzoeken blijkt dat er een wisselwerking is tussen diabetes en tandvleesaandoeningen, vooral in de ernstigste vorm van tandvleesontstekingen (parodontitis).

Mensen met parodontitis hebben<sup>1</sup>:

- 1 Een groter risico op slechte regulatie van de bloedsuikerspiegel** (zowel mensen met diabetes type 2 als mensen die geen diabetes hebben)
- 2 Een groter risico op het ontwikkelen van diabetesgerelateerde complicaties** (zowel mensen met diabetes type 1 als type 2)
- 3 Een groter risico op het ontwikkelen van diabetes** (mensen zonder diabetes)



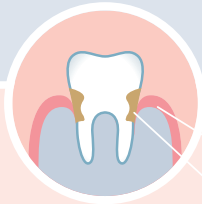
## Wat zijn tandvleesaandoeningen?

Tandvleesaandoeningen ontstaan wanneer de bacteriën in tandplak zich ophopen rondom het tandvlees en de tanden<sup>2,3</sup>. Hierdoor kan het tandvlees geïrriteerd raken, wat leidt tot ontstekingen. Ook kan het bloeden bij het poetsen, opzwellen, pijnlijk zijn en een slechte adem veroorzaken. Diabetes en tandvleesaandoeningen hebben allebei een verband met een ontsteking<sup>4</sup>; de systemische ontsteking bij parodontitis draagt bij aan de mate van ontsteking bij mensen met diabetes.

## Hoe kunnen tandvleesaandoeningen leiden tot een slechte regulatie van de bloedsuikerspiegel?

Door aangetast tandvlees kunnen de bacteriën in tandplak zich via de bloedbaan verspreiden naar de rest van het lichaam. De aanwezigheid van bacteriën in het lichaam lokt een immuunreactie uit waardoor de insulineresistentie wordt verhoogd, de bloedsuikergehaltes onregelmatig raken en de complicaties van diabetes verergeren<sup>5,6</sup>.





**ONTSTOKEN TANDVLEES**

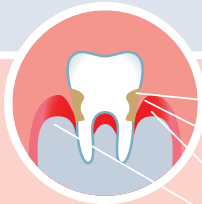
**TANDPLAK**

## Milde tandvleesaandoening **GINGIVITIS**

Tandplakbacteriën hopen zich op boven de tandvleesrand. Het tandvlees is ontstoken, gevoelig en kan bloeden bij het poetsen of bij het gebruik van een interdentale rager, tandenstoker of floss.

**50% - 90%**

**Van de wereldbevolking wordt getroffen<sup>7</sup>**



**TANDPLAK**

**POCKET**

**ONTSTOKEN TANDVLEES**

**TERUGGETROKKEN BOT**

## Gevorderde tandvleesaandoening **PARODONTITIS**

Tandplakbacteriën verspreiden zich onder de tandvleesrand en zorgen voor een ernstige ontsteking. Het tandvlees raakt los van de tand en vormt geïnfecteerde pockets. Na verloop van tijd worden de botten, het tandvlees en het weefsel dat de tand ondersteunt, aangetast. Zonder behandeling leidt dit tot verlies van de tand.

**50%**

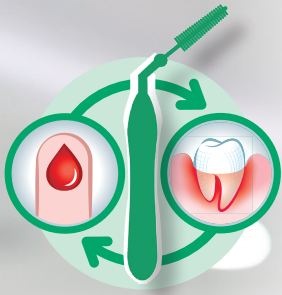
**Van de volwassenen wereldwijd wordt getroffen**

**1,5 - 3**  
keer meer

**Mensen met diabetes hebben 1,5-3 keer meer kans op het ontwikkelen van parodontitis<sup>8</sup>**



Jouw mondgezondheid  
onder controle houden  
**DOORBREEK DE CIRKEL**



## Jouw diabetes vereist een toegewijde inzet voor een effectieve mondverzorgingsroutine.

Een goede mondgezondheid kan helpen om de wisselwerking tussen tandvleesaandoeningen en diabetes te beperken. Ga dus regelmatig naar de tandarts en/of mondhygiënist en verbeter jouw mondverzorgingsroutine.

1

### Plan direct na jouw diabetesdiagnose een afspraak met de tandarts of mondhygiënist

Jouw tandarts kan problemen snel opsporen, maar alleen als je regelmatig komt. Ga elk half jaar naar de tandarts voor controle en professionele gebitsreiniging. Houd jouw tandarts bij elk bezoek op de hoogte van hoe het met jouw diabetes gaat en meld wijzigingen in jouw medicijngebruik.

2

### Houd jouw behandelend arts op de hoogte van jouw mondgezondheid en vraag of jouw arts belangrijke complicaties aan jouw tandarts doorgeeft

Vraag om overleg tussen jouw tandarts en jouw behandelend arts als je een chirurgische ingreep moet ondergaan. Als jouw diabetes niet onder controle is, moet met operaties voor parodontitis en implantaten worden gewacht totdat de regulatie van de bloedsuikerspiegel is verbeterd.

3

### Zorg voor een optimale dagelijkse mondverzorging

Voor jouw diabetes is het belangrijk dat je zich aan een effectieve mondverzorgingsroutine houdt. Dat betekent 2 keer per dag poetsen en dagelijks reinigen tussen tanden en kiezen met een interdentale rager, tandenstoker of floss. Spoel indien gewenst na met mondwater.

# Jouw dagelijkse mondverzorgingsroutine

## 3 EENVOUDIGE STAPPEN

1

**POETS je tanden 2 keer per dag. Gebruik een tandpasta die zorgt voor bewezen verwijdering van tandplak.**

2

**REINIG TUSSEN JOUW TANDEN met interdentale rager, tandenstoker of floss. Gebruik producten die zacht zijn voor jouw tandvlees.**

3

**SPOEL NA. Zo eindigt je met een fris gevoel. Met mondwater kunt je moeilijk te bereiken plekken reinigen waar je met jouw tandenborstel niet bij kunt.**

**REINIG NA HET POETSEN TUSSEN JOUW TANDEN EN KIEZEN OM ALLE TANDPLAK GOED TE VERWIJDEREN<sup>9,10</sup>**

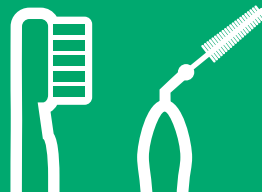
60%

ALLEEN  
TANDENPOETSEN



85%

TANDENPOETSEN+  
INTERDENTAAL REINIGEN







## Verminderde mondgezondheid bij diabetes



Diabetes kan zorgen voor extra problemen met de mondgezondheid, zoals een slechte adem, droge mond, smaakstoornissen, gevoeligheid voor infecties in de mond of vertraagde wondheling in de mond.

**Laat het jouw tandarts weten als je last hebt van een van deze symptomen of van bloedend tandvlees. Dit kunnen vroege tekenen zijn van een onbehandelde tandvleesaandoening.**

**Vraag jouw tandarts hoe je deze ongemakken kunt verlichten en jouw mondgezondheid kunt verbeteren.**

Vertrouw op de  
hulp van onze

# GUM OPLOSSINGEN

**Bij GUM® helpen we mensen om hun tanden en tandvlees hun hele leven lang gezond te houden. Ons aanbod mondverzorgingsproducten is aangepast aan de behoeften van mensen met diabetes.** Het is wetenschappelijk bewezen dat deze producten **tandplak effectief verwijderen en tegengaan**, met een **milde werking** die het tandvlees beschermt en versterkt. De ergonomische vormgeving van onze tandenborstels en interdentaal producten draagt bij aan een **optimale mondverzorging**.

# DE OPLOSSINGEN

## DAGELIJKSE MONDVERZORGING



### GEZOND TANDVLEES

- Tandvlees is licht roze
- Geen last van gevoeligheid of pijn tijdens poetsen of interdentaal reinigen



### EXTRA AANDACHT NODIG

- Tandvlees is rood of gezwollen
- Bij aanraking is het tandvlees gevoelig of gaat bloeden tijdens het poetsen

### GUM® Soft-Picks Advanced tandenstokers



- ✓ Zachte rubberen tip
- ✓ Langer antislip handvat voor betere grip
- ✓ Optimaal bereik achterste kiezen

### GUM® Paroex® tandpasta en mondspoelmiddel



- ✓ Bevat 0,12% chloorhexidine
- ✓ Helpt opbouw van tandplak te verminderen
- ✓ Helpt gevoelig tandvlees te kalmeren
- ✓ 0% alcohol

### GUM® ActiVital® tandpasta en mondspoelmiddel



- ✓ Natuurlijke ingrediënten
- ✓ Met antioxidanten Q10 en granaatappel
- ✓ Beschermt en versterkt
- ✓ Zonder SLS
- ✓ Met fluoride

### GUM® Interdentale ragers



- ✓ Tot 25% meer tandplakverwijdering
- ✓ Antibacteriële bescherming
- ✓ Betere toegang tot de achterste kiezen

## VERLICHTING van KLACHTEN

### HYDRAL<sup>®</sup>



### Afta Clear<sup>®</sup>



#### DROGE MOND\*

- Langdurige bevochtiging
- Bescherming van mondweefsel
- Gel ('s nachts) en spray (zo vaak als nodig overdag)



#### AFTEN EN MONDWONDJES\*

- Effectieve pijnverlichting vanaf de 1e toepassing
- Langdurige bescherming
- Kalmerend effect
- Bevordering van het herstel

\*Medisch hulpmiddel, lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing.

#### REFERENTIES

- 1 - Sanz M, Ceriello A, Buyschaert M, et al. J Clin Periodontol 2017; pii: S0168-8227(17)31926-5.
- 2 - Chávarry NG, Vettore MV, Sansone C, Sheiham A. Oral Health Prev Dent 2009; 7(2): 107-1027.
- 3 - Awuti G, Younusi K, Li L, Upur H, Ren J. Exp Diabetes Res 2012; 2012: 758921
- 4 - Chapple I, Genco R. J Periodontol 2013; 84(Suppl 4): 106-12.
- 5 - Borgnakke WS, Ylöstalo PV, Taylor GW, Genco RJ. J Periodontol 2013; 84(4 Suppl): S135-S52.
- 6 - Thorstensson H, Kuylensteirna J, Hugoson A. J Clin Periodontol 1996; 23: 194-202.
- 7 - vs des brins conventionnels. In-vitro test, YRC Inc, Sept 2008
- 8 - [1] In-Vitro Test, YRC Inc., September 2009
- 9 - Subgingival Access Efficacy of Four Toothbrush Products S. L. Yankell, X. Shi, C. M. Spigel YRC Inc. Moorestown, NJ USA June 18, 2017



**G·U·M®**



**Diabetesvereniging  
Nederland**

Diabetes Vereniging Nederland (DVN) zet zich in voor goede en toegankelijke zorg voor mensen met diabetes. In dit boekje hebben Sunstar en DVN hun krachten gebundeld met als doel mondverzorging onder de aandacht te brengen. Samen streven wij ernaar om goede mondgezondheid onderdeel te laten uitmaken van elke diabetesbehandeling. Lees wat je kunt doen voor een gezonder leven met diabetes.

*Meer informatie over diabetes? Ga naar [www.dvn.nl](http://www.dvn.nl).*