

# TANDLOSSNING OCH DIABETES



Diabetes Wellness  
Sverige



# Tandlossning och diabetes

Översättning och faktagranskning, Camilla Frank

## Tandlossning och diabetes

Parodontit är det medicinska namnet på tandlossning. Det finns två vanligt förekommande typer av tandlossning. Den första kallas gingivit och yttrar sig i form av en mindre inflammation i tandköttet. Den andra och allvarigare typen kallas parodontit. Vid parodontit blir tandköttet allvarligt

inflammerat och benet som håller tänderna på plats bryts gradvis ned. Diabetiker löper större risk än icke-diabetiker att drabbas av tandlossning.

## Uppfatta symtomen

Bästa sättet att ta reda på om du lider av tandlossning eller inte är att gå till en tandläkare. Friskt tandkött är fast och skärt i färgen, ligger tätt mot tänderna och börjar normalt sett inte blöda vid tandborstning (**figur 1**). Gingivit uppstår när du inte borstar tänderna tillräckligt noga. Plack börjar bildas på tänderna intill tandköttet och bakterierna i plackbildningarna gör att tandköttet blir inflammerat. Detta gör att tandköttet ser inflammerat och svullet ut (**figur 2**) och det kan börja blöda vid tandborstning. Gingivit kan botas helt. Med god munhygien kan tandköttet återställas till det normala.



**Figur 1** Friskt tandkött är skärt och sitter fast vid tänderna.



**Figur 2** Gingivit: inflammerat tandkött som ser rött och svullet ut (särskilt den del av tandköttet som är närmast tänderna) och som kan börja blöda vid tandborstning.

Parodontit, den allvarligare formen av tandköttspå problem, uppstår på grund av långvarig (flera års) tandköttinflammation, vilket i sin tur beror på plackbildning under längre tid.

Tandköttinflammationen blir alltmer akut (**figur 3**) och tandköttet börjar lossna från tänderna. På så sätt uppstår en lucka mellan tandköttet och tänderna. Denna lucka kallas för en ficka och tandläkaren kan mäta den med hjälp av en sond. I takt med att fickan blir djupare förstörs käkbenet, som



**Figur 3** Tandlossning: tandköttet är mycket inflammerat, rött och svullet. Det förekommer blödningar i tandköttet och tandköttet kring de nedre tänderna börjar dra sig nedåt.

håller tänderna på plats, mer och mer. Detta är en process som vanligtvis inte känns. Nedbrytningen går väldigt långsamt.

Efter många år kan så mycket av käkbenet ha förstörts att tänderna börjar bli lösa eller till och med lossnar. Tandköttet börjar vika undan, vilket får tänderna att se längre ut än tidigare. För vissa (de som inte går regelbundet till tandläkaren) kan detta vara första tecknet på att de har tandproblem.

## Vilket samband finns det mellan tandlossning och diabetes?

Cirka tio procent av den vuxna befolkningen lider av tandlossning, men bland diabetiker är denna siffra betydligt högre.

Vi vet ännu inte exakt varför diabetiker löper större risk än andra att drabbas av tandlossning. Forskare söker svaret på detta, men det är sannolikt flera faktorer som spelar in, bland annat följande:

- Det är möjligt att immunsystemet inte fungerar som det ska hos diabetiker, vilket ökar risken för tandlossning.
- Ett överskott av fettvävnad (kroppsfett) hos överviktiga personer med diabetes kan producera ämnen som gör tandköttet mer mottagligt för inflammationer.
- Skador på kapillärerna (små, känsliga blodkärl) i tandköttet kan innebära att blodtillförseln till tandköttet minskar, vilket i sin tur gör försvarscellerna mindre effektiva.
- Personer med diabetes har en nedsatt sårläkningsförmåga, vilket innebär att även förmågan att rehabilitera tandköttet är nedsatt.

Tänk på att blodsockerregleringen av allt att döma spelar en viktig roll när det gäller risken för tandlossning. Enligt tidigare





forskning tycks diabetiker som har god kontroll över sitt blodsocker ( $HbA1c < 7,0\%$ ) inte löpa större risk än andra att drabbas av tandlossning.

## Diagnos och behandling

En tandläkare som misstänker tandlossning röntgar eventuellt tänderna för att kontrollera hur friskt benet som håller tänderna på plats är. På samma sätt som med de flesta sjukdomar är förebyggande åtgärder allra

bäst. Tandlossning kan vanligtvis förebyggas med god munhygien där tänderna rengörs noggrant varje dag.

Borsta tänderna två gånger om dagen i ungefär två till tre minuter vid varje tillfälle. Det är längre än du tror! Se till att du kommer åt alla tandytor, i synnerhet området där tandköttet möter tänderna (figur 4). Om dina tänder överlappar varandra något, eller om särskilt svåråtkomliga ytor ska rengöras, kan du använda en liten tandborste med bara ett borsthuvud, tandtråd eller mellanrumsborste. Tandborsten ska föras så att borsten kommer i kontakt med den yta där tandköttet möter tänderna, i en vinkel på ungefär 45 grader. För tandborsten fram och tillbaka med korta rörelser och ett lätt tryck.

En eltandborste fungerar vanligtvis lika bra som en manuell tandborste. Eltandborsten är särskilt bra för personer med begränsad rörlighet. Se till att du rengör även mellan tänderna med tandtråd eller med en mellanrumsborste om du har större mellanrum eller tandställning.



**Figur 4** Använd en mellanrumsborste eller tandtråd för rengöring av svåråtkomliga områden där tänderna överlappar varandra. Tandborsten ska rengöra det område där tandköttet möter tänderna.



Om du lider av tandköttsjukdom rekommenderas du använda antibakteriellt munsköljmedel. Fråga din tandläkare vad som är bäst för dig. Försäkra dig om att munsköljmedlet innehåller fluorid. Det skyddar dina tänder.

### **Sammanfattning**

Det är mycket viktigt för dig som har diabetes att gå till tandläkaren regelbundet så att eventuella problem med tandkötet kan

upptäckas och behandlas innan de går för långt. Din tandläkare eller tandhygienist kan även undersöka och rengöra dina tänder med jämna mellanrum.

Diabetiker löper större risk att drabbas av tandköttsproblem, särskilt om deras diabetes inte regleras väl. Därför är det extra viktigt att du som diabetiker sköter din munhygien och går till tandläkaren regelbundet.

## **BRA TIPS FÖR ATT UNDVIKA TANDLOSSNING**

- Som diabetiker kan du löpa större risk att drabbas av tandköttsproblem. Gå regelbundet till tandläkaren.
- Genom att ha bra kontroll över din diabetes och ditt blodsocker kan du minska riskerna för att drabbas av tandköttsjukdomar.
- Borsta tänderna regelbundet. Var noga med att rengöra alla tandytor.
- Om tandkötet börjar blöda under tandborstningen kan det vara ett tecken på inflammation i tandkötet. Gå till tandläkaren om du misstänker att tandkötet är inflammerat.
- Även om du inte längre har kvar dina egna tänder bör du gå till tandläkaren regelbundet för att kontrollera din munhälsa.
- Om du har drabbats av tandlossning tidigare är det extra viktigt att du fortsätter att besöka tandläkaren för att kontrollera att sjukdomen inte kommer tillbaka.
- Rök inte. Rökning förvärrar eventuella tandköttsproblem.
- Se till att du använder en tandborste med mjuka borst. Tandborstar med hårda borst kan på sikt ge ökade problem om man borstar för hårt. Fråga din distriktsläkare vad som är bäst för dig.

# ” Staying Well Until a Cure is found...

Insamlingsstiftelsen Diabetes Wellness Sverige ingår i ett internationellt nätverk av systerorganisationer som tillsammans arbetar för att öka kunskapen om diabetes, stödja diabetesrelaterad forskning och erbjuda visst stöd till människor som lever med diabetes.

Med aktiva organisationer i USA, England, Frankrike, Finland, Norge och Sverige så har nätverket sedan 1993 lyckats samla in närmare en miljard kronor till stöd för forskning som syftar till att hitta ett botemedel mot diabetes.



90-konto 900-1165



Diabetes Wellness  
Sverige

**[www.diabeteswellness.se](http://www.diabeteswellness.se)**

Insamlingsstiftelsen Diabetes Wellness Network Sverige

Runda Vägen 25, 167 51 Bromma

Tel: 08-511 612 00

E-post: [info@diabeteswellness.se](mailto:info@diabeteswellness.se)

Insamlingsstiftelsen Diabetes Wellness Network Sverige

står enligt lag under tillsyn av Länsstyrelsen i Stockholms län samt under tillsyn enligt avtal mellan Svensk Insamlingskontroll och insamlingsstiftelsen.

Organisationsnummer 802425-2218 • 90-konto 900-1165