



TÜRKİYE ENDOKRİNOLOJİ VE METABOLİZMA DERNEĞİ
DİABETES MELLİTUS ÇALIŞMA VE EĞİTİM GRUBU

TEM DİABETES
MELLİTUS ÇALIŞMA
VE EĞİTİM GRUBU
HASTA EĞİTİM
KİTAPÇIKLARI SERİSİ

13

Diyabet ve diş-dişeti sorunları

Diyabet insülinin eksikliği veya etkisizliği sonucu ortaya çıkan bir rahatsızlıktır. Toplumda daha sık görülen diyabet formu tip 2 diyabettir ve insülinin yeterince etki gösterememesi sonucu ortaya çıkar. Tip 1 diyabet ise daha seyrek olarak görülmesine rağmen küçük yaşlardan itibaren başlar ve ömür boyu insülin kullanılmasını gerektirir.

Kan şekerinin olabildiğince normale yakın seviyelerde tutulması göz, sinir ve böbrek hasarları, kalp krizi ve inme gibi sorunlarla karşılaşma riskini azaltır. Diyabetlide diş ve dişeti sorunları kan şekerinin dengede tutulmasını güçleştirir.

Bu kitapçık, diyabetli kişinin dişsağlığını koruması için yol göstermek amacı ile hazırlanmıştır.

TEM DİABETES MELLİTUS ÇALIŞMA VE EĞİTİM GRUBU adına

Prof.Dr. İlhan SATMAN - Prof. Dr. Şazi İMAMOĞLU
Prof. Dr. Candeğer YILMAZ - Prof. Dr. Sema AKALIN

'Diyabetik Hasta Eğitim Broşürleri Serisi' Novo Nordisk firmasından sağlanan koşulsuz eğitim desteği ile TEM Diabetes Mellitus Çalışma ve Eğitim Grubu tarafından hazırlanmıştır.'

Diyabet diş ve diş etlerime nasıl zarar verir?

Diş ve dişeti problemleri herkesin yaşayabileceği sorunlardır. Dişlerimizi düzenli fırçalayıp temiz tutmazsak plak adı verilen ve mikroplardan oluşan yapışkan bir tabaka dişleri kaplar. Yüksek kan şekeri, bu bakterilerin çoğalmasını kolaylaştırır. Bunun sonunda diş etlerinde kızarıklık, şişlik ve ağrı görülür. Dişlerinizi fırçaladığınızda kanar.

Kan şekeri yüksek seviyedeyseniz, diyabetli kişiler daha sık diş ve dişeti sorunları yaşarlar. Dişlerini kaybetmeye kadar varabilen sorunlar meydana gelebilir. Eğer 45 yaş ve üzeriyse, diyabetiniz varsa, bir de sigara içiyorsanız, diş ve dişeti sorunları yaşamamız çok kuvvetli bir ihtimaldir. Diş etlerinde kızarıklık, şişlik ve ağrı problemin habercisidir. Bu duruma "Periodontitis" denir. Periodontitis, dişetin ve diş tutan kemiğin iltihaplanmasıdır. Tedavi edilmezse diş etleri dişlerin kök kısımlarına doğru yer değiştirir, dişleriniz sanki daha uzunmuş gibi görülür, sonunda dişlerin çekilmesi gerekir.

Diş ve dişetlerimde problem olduğunu nasıl anlarım?

Eğer aşağıdaki şikayetlerden biri ya da birkaçı varsa, sizde diyabet kaynaklı diş ve dişeti sorunları var olabilir:

- > Diş etlerinde kızarıklık, ağrı ve şişkinlik
- > Dişeti kanaması
- > Diş etlerinde çekilme
- > Dişlerde hassasiyet
- > Ağız kokusu
- > Tam oturmayan takma dişler

Diyabetim, diş ve dişeti tedavisinde bir engel oluşturur mu?

Diş tedavisi için anestezi uygulanacak olan diyabetlilerde epinefrin içeren anestetik ilaçlardan kaçınılmalıdır. Eğer nöropati varsa bu grup ilaçlar çarpıntı ve kalpte ritm bozukluklarına yol açabilir.

Kötü kontrollü diyabetlilerde ciddi diş müdahalelerinden önce sağlık kontrolü yapılması gereklidir. Kanama ve infeksiyon riski nedeniyle kan şekeri yüksek ise diş çekimi ve dişeti müdahaleleri yapılmamalıdır. Eğer mümkünse tedavi iyi şeker kontrolü sağlanana kadar geciktirilebilir.

Ancak diyabetin kendisi ve insülin kullanımı, ağız içi müdahale için bir engel oluşturmaz. Diyabetliler eğer gerekiyorsa antibiyotik alabilirler.

Ağız içi sorunlarının diyabet tedavisini güçleştireceği ve şeker ayarını bozacağı da göz önüne alınarak bu sorunlarla vakit geçirmeksizin mücadele edilmelidir.

Diş ve diş etlerimin sağlıklı olmasını nasıl sağlayabilirim?

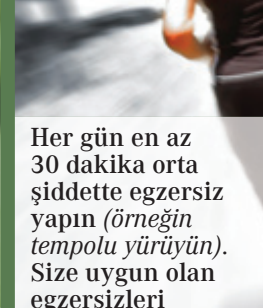
- > Kan şekerinizi kontrol altında tutun.
- > Günde bir defa diş ipi kullanın. Diş ipi, dişlerinizde plak oluşumunu engeller. Diş ipine her dişin çevresinde eğim vererek yukarı aşağı hareket ettirip bakteri plağını temizleyin.
- > Her öğünden sonra mutlaka dişlerinizi fırçalayın. Fırçanızı ileri-geri hareket ettirerek, kısa ve yumuşak fırça dokunuşlarıyla diş ve diş etlerinizi fırçalayın.
- > Eğer takma dişleriniz varsa onların da temizliğine dikkat edin.
- > Herhangi bir problem hissettiğinizde hemen doktorunuza başvurun.
- > Yılda iki defa diş hekimine kontrole gidin.
- > Diş hekiminize diyabetiniz olduğunu mutlaka söyleyin.
- > Eğer sigara kullanıyorsanız, bunu bırakmak için profesyonel yardım alın.



Diyabetli bir kişi olarak sağlığımı korumak için yapmam gerekenler nelerdir?



Diyet uzmanınızın hazırladığı beslenme programına uyun.



Her gün en az 30 dakika orta şiddette egzersiz yapın (örneğin tempolu yürüyün). Size uygun olan egzersizleri öğrenmek için doktorunuza danışın.



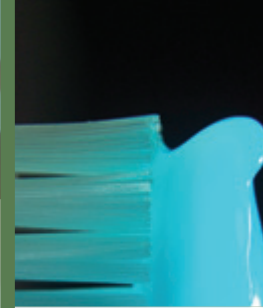
İlaçlarınızı doktorunuzun önerdiği şekilde alın.



Her gün kan şekerinizi ölçün. Ölçümlerinizi kaydedin.



Ayaklarınızda çatlak, nasır, iltihap, yara, şişme, kızarıklık ve tırnak batması olup olmadığını her gün kontrol edin.



Dişlerinizi düzenli olarak fırçalayın ve diş ipi kullanın.



Kan basıncınızı ve kan yağlarınızı kontrol altında tutun.



Sigara içmeyin.



TÜRKİYE
ENDOKRİNOLOJİ VE
METABOLİZMA DERNEĞİ

Mesrutiyet Cad. Alibey Apt.
29/12 Kızılay, Ankara
Tel: 0312 425 20 72
Faks: 0312 425 20 98

TEMED Diabetes Mellitus
Çalışma ve Eğitim Grubu
tarafından hazırlanmıştır.
Ekim 2011 / İSTANBUL

www.turkendokrin.org.tr