

Zum Welt-Diabetes-Tag am 14. November 2025

Mundgesundheit bei Diabetes: Worauf es ankommt

Risiken minimieren durch gezielte Zahnpflege

Mainz, 11. November 2025 – Menschen mit Diabetes sollten bei ihrer Zahnhygiene besonders aufmerksam sein. Denn ein erhöhter Blutzuckerspiegel kann nicht nur Gefäße und Nerven schädigen, sondern Diabetes kann sich auch schwächend auf die Abwehrkräfte im Mundraum auswirken. „Betroffene sind dadurch anfälliger für Entzündungen am Zahnfleisch oder an der Mundschleimhaut. Die Entzündungen können auch schwerer verlaufen und heilen bei Menschen mit Diabetes oft schlechter wieder ab“, erklärt Petra Engel-Djabarian, Mitglied im Vorstand des Apothekerverbandes Rheinland-Pfalz – LAV. „Zudem können bakterielle Infektionen im Mund wiederum dazu führen, dass sich die Blutzuckerwerte zusätzlich verschlechtern – ein Teufelskreis, den Diabetiker:innen durch gezielte Zahnpflege unterbrechen können.“

Ein dauerhaft erhöhter Blutzucker begünstigt das Wachstum bestimmter Bakterien im Mundraum. Das kann zu Zahnfleischentzündungen (Gingivitis), Parodontitis oder Entzündungen der Mundschleimhaut (Stomatitis) führen. Auch ein trockener Mund – häufig durch Diabetes oder bestimmte Medikamente ausgelöst – schwächt den natürlichen Schutzmechanismus der Mundschleimhaut. Durch den fehlenden Speichel entstehen leichter wunde Stellen an Zunge, Gaumen oder Zahnfleisch, die brennen, schmerzen oder zu unangenehmem Mundgeruch führen können.

„Zahnpflege ist nicht nur Kosmetik – sie ist ein wichtiger Teil der Diabetes-Therapie“, betont Engel-Djabarian. Sie empfiehlt Betroffenen folgendes bei der Mundhygiene zu beachten:

- Sanfte, gründliche Reinigung mit einer weichen Zahnbürste, um Verletzungen am Zahnfleisch zu vermeiden.
- Zweimal täglich Zähneputzen und die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Interdentalbürstchen reinigen.

- Antiseptische Mundspüllösungen bei akuten Entzündungen verwenden, alternativ pflanzliche Extrakte wie Salbei oder Ratanhia einsetzen.
- Wundheilungsfördernde Produkte mit Dexpanthenol oder Hyaluronsäure zur Linderung und schnelleren Regeneration der Mundschleimhaut.
- Bei Mundtrockenheit den Speichelfluss anregen beispielsweise durch zuckerfreie Pastillen mit Anis oder Salbei, Lutschtabletten mit guten Probiotika und ausreichendes Trinken.

Die Apothekerin gibt auch zu bedenken, dass Prothesen genauso sorgfältig gereinigt werden müssen wie natürliche Zähne, da sich auch hier bakterielle Beläge bilden.

„Bei älteren oder pflegebedürftigen Menschen sollten Angehörige unterstützen, wenn eine selbstständige Zahnpflege nicht mehr möglich ist“, so Engel-Djabarian. Hilfreich sind spezielle Bürsten, die Vorder- und Rückseite der Prothese gleichzeitig reinigen, sowie regelmäßige Reinigungsbäder mit speziellen Sprudel-tabletten. Zusammenfassend erklärt Engel-Djabarian: „Eine gute Mundhygiene ist für Menschen mit Diabetes mehr als nur eine Frage der Ästhetik – sie ist ein wichtiger Baustein, um Entzündungen zu vermeiden und den Stoffwechsel stabil zu halten. Werden bakterielle Entzündungen im Mund nicht rechtzeitig behandelt, können sie sich im Körper ausbreiten und das Risiko für Folgeerkrankungen erhöhen. Dann drohen Herz-Kreislauf-Leiden, Nierenschäden oder eine Verschlechterung der Blutzuckereinstellung.“

Über uns:

Der Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. – LAV vertritt die Interessen der selbstständigen Apothekerinnen und Apotheker in Rheinland-Pfalz. Er ist Vertragspartner der Krankenkassen und schließt mit diesen Verträge ab. Von den rund 800 Apothekenleitern sind rund 95 Prozent freiwillige Mitglieder im Verband.

Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:
Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. - LAV
Petra Engel-Djabarian, Mitglied des Vorstands/Pressesprecherin
Terrassenstr. 18 | 55116 Mainz
Tel.: 06131 20491-0
E-Mail: presse@lav-rp.de
web: www.lav-rp.de