



Hamad Dental Centre

مركز حمد للأسنان

Patient and Family Education

@ patienteducation@hamad.qa

Diabetes and Oral Health

Diabetes is a growing public health problem worldwide and this is reflected in the high percentage of patients in Qatar living with the disease.

Maintenance of a healthy lifestyle includes proper oral hygiene. Poor oral hygiene is associated with gingivitis, which can progress to more severe infection and inflammation leading to periodontitis.

People with diabetes with poor control of their blood glucose are more prone to infectious diseases. Associated inflammation is known to be linked with a decrease in insulin sensitivity, which may exacerbate the blood glucose control challenges. It is important to ask your dentist about the possible complications of diabetes on your oral health

What are the oral signs and symptoms of uncontrolled diabetes?

- **Gum disease:** People with diabetes are more likely to develop gum disease if their blood sugar level is uncontrolled; this is exhibited by bleeding, redness, and swelling of the gum.
- **Increased infection:** Diabetes affects your immune system, leaving you more vulnerable to infection; a common one is a yeast infection called oral thrush (candidiasis). Oral thrush is a fungal infection that appears as white and red patches on your tongue and on the inside of your cheeks. It can cause a painful burning sensation.
- **Dry mouth:** Diabetes can cause painful dry mouth and this increases the risk of gum disease and dental decay.
- **Poor healing:** When your blood sugar level is not well controlled, this can slow the process of wound healing. This is especially important to consider after dental treatments such as tooth removal.

How do I prevent oral complications with diabetes?

- Always control your blood sugar level
- Follow proper oral hygiene care
- Avoid alcohol intake
- Avoid smoking



What steps should I take to keep my teeth and gums healthy with diabetes?

- Control your blood sugar level is the most important factor to keep my teeth and gums healthy.
- Brush your teeth at least twice a day (especially after a meal) for 2-3 minutes using a soft toothbrush.
- Floss at least once a day.
- Use an antibacterial mouth rinse, which can help to reduce bacteria thereby decreasing the risk of plaque and gum disease.
- If you wear dentures, remove them overnight and clean them daily.
- Schedule regular dental visit and keep your dentist informed of any signs or symptoms of an infection that you might notice.
- Keep your dentist informed about your diabetic condition and any medications/supplements you are taking.
- In case of dry mouth, your dentist might recommend using a fluoridated mouth wash and consuming sugar free (xylitol based) lozenges and/or gum to increase saliva production.
- If you are a smoker, it is strongly recommended that you quit smoking.

What are the special considerations you need to take prior to your dental appointment?

- Eat your normal meal prior to your appointment.
- Take all your medications on schedule.
- Follow any post-operative instructions your dentist gives you and take any prescriptions as directed.
- Inform your dentist and reschedule your appointment if you are not feeling well, and check with your physician as necessary.



ما هي الخطوات التي ينبغي علي اتخاذها للحفاظ على صحة أسناني مع السكري؟

- السيطرة على مستوى السكر في الدم هو من أهم العوامل للمحافظة على صحة الفم والأسنان.
- تفريش الأسنان مرتين يومياً لمدة 2-3 دقائق باستخدام فرشاة ناعمة ذات رأس صغيرة لتسهيل الوصول لكافة أسطح الأسنان.
- استخدام خيط الأسنان مرة واحدة يومياً على الأقل.
- استخدم غسول الفم المضاد للبكتيريا للتقليل من نسبة البكتيريا في الفم مما يقلل من تكوين البلاك والتهابات اللثة.
- لو كنت ترتدي طقم أسنان، فيفضل إزالته خلال فترة الليل مع الالتزام بتنظيفه يومياً.
- زيارة الطبيب بانتظام. أخبر طبيب الأسنان عن أي علامات أو أعراض قد تلاحظها في فمك.
- أخبر الطبيب عن معدل السكر وأي أدوية أو مكملات تستخدمها.
- في حال وجود جفاف في الفم قد ينصحك طبيب الأسنان باستخدام غسول الفم المحتوي على الفلورايد واستخدام علكة خالية من السكر (تحتوي على الزيليتول) لزيادة إفراز اللعاب وحماية الأسنان من التسوس.
- الإقلاع عن التدخين.

ماهي الاعتبارات الخاصة التي يجب أن تتخذها قبل موعد طبيب الأسنان؟

- تناول وجبتك الاعتيادية قبل موعدك.
- تناول جميع الأدوية الخاصة بك في الموعد المحدد.
- اتبع تعليمات الطبيب وأخذ أي وصفات طبية حسب التوجيهات.
- إذا كنت تشعر بالتعب في يوم موعدك، فيرجى إبلاغ الطبيب وإعادة جدولة الموعد.

مرض السكري وصحة الفم

السكري هو مشكلة عامة منتشرة في جميع أنحاء العالم. أكدت الدراسات أن نسبة الإصابة بالسكري في دولة قطر والشرق الأوسط تعتبر نسب مرتفعة. السكري قد لا يؤثر على صحة الفم في حال انتظام نسبة السكر في الدم ولكن قد تظهر بعض الأعراض في حال عدم انتظام نسبة السكر. لذلك من المهم أن تسأل طبيب الأسنان عن المضاعفات المحتملة للسكري على صحة الفم والأسنان.

ماهي أعراض السكري غير المنتظم على صحة الفم والأسنان ؟

- **التهابات اللثة:** الأشخاص الذين يعانون من السكري غير المنتظم هم أكثر إصابة بأمراض اللثة. وقد تظهر أعراض التهابات اللثة على شكل نزيف واحمرار وانتفاخ في اللثة.
- **التهابات الفم:** مثل القلاع يظهر على شكل بقع بيضاء وحمراء على اللسان وعلى داخل الخد، وقد يسبب حرقان مؤلم.
- **جفاف الفم:** ما يزيد من خطر الإصابة بأمراض اللثة وتسوس الأسنان
- **تأخير التئام الجروح:** في حال عدم السيطرة على مستوى السكر في الدم بشكل جيد يؤدي ذلك إلى تأخير التئام الجروح بعد علاجات الأسنان مثل خلع الأسنان.

ماهي طرق الوقاية من مضاعفات مرض السكري؟

- المحافظة على انتظام معدل السكر في الدم
- المحافظة على نظافة الفم
- الامتناع عن المشروبات الكحولية
- الإقلاع عن التدخين

