

این برگه اطلاعاتی توضیح می‌دهد که چگونه دیابت می‌تواند بر سلامت دهان شما تأثیر بگذارد و چگونه حفظ سلامت دهان و دندان می‌تواند تأثیر مثبتی بر دیابت شما داشته باشد.

## دیابت چگونه بر سلامت دهان و دندان من تأثیر می‌گذارد؟

احتمال ابتلا به بیماری لثه در فرد مبتلا به دیابت کنترل نشده در مقایسه با فردی که دیابت کنترل شده دارد، دو برابر بیشتر است.

بیماری لثه نه تنها لثه‌ها را درگیر می‌کند، بلکه بر روی استخوان‌های نگه‌دارنده دندان‌ها نیز تأثیر می‌گذارد. بنابراین بیماری لثه درمان نشده می‌تواند منجر به از دست دادن دندان شود. برای اطلاعات بیشتر در مورد بیماری لثه، از دندانپزشک خود بپرسید.

## سلامت دهان و دندان چگونه بر دیابت من تأثیر می‌گذارد؟

بیماری لثه یک بیماری التهابی ناشی از وجود جرم‌دندانی در دهان است. یک عفونت طولانی مدت، مانند بیماری لثه درمان نشده، می‌تواند کنترل سطح گلوکز را دشوار کند.

## برای کاهش خطر ابتلا به بیماری لثه چه باید کرد؟

- هر روز دو بار با یک مسواک نرم مسواک بزنید تا جرم از روی دندان‌ها و لثه‌ها پاک شود.
- روزانه بین دندان‌های خود را با نخ یا مسواک بین‌دندانی تمیز کنید.
- دندان‌های مصنوعی باید روزانه تمیز شوند تا جرم‌ها از بین بروند.
- برای بهبود سلامت عمومی و دندانی خود سیگار را ترک کنید.
- به طور منظم به دندانپزشک خود مراجعه کنید. توصیه می‌شود افراد دیابتی هر شش ماه یکبار معاینه دندانپزشکی خود را انجام دهند.
- رسوب (جرم) باید به طور حرفه‌ای از روی دندان‌های شما تمیز شود.

## سایر شرایط بهداشت دهان و دندان مرتبط با دیابت

- **پوسیدگی دندان:** دیابت بزاق دهان را تغییر می‌دهد. سطوح بالاتر گلوکز (قند) در بزاق اطراف دندان وجود دارد. پوسیدگی دندان زمانی اتفاق می‌افتد که باکتری موجود در جرم‌دندان، قند و کربوهیدرات‌های تصفیه شده را به اسید تبدیل می‌کند. بنابراین، سطح بالاتر گلوکز (قند) در بزاق، دندان‌ها را در معرض خطر بیشتری برای پوسیدگی قرار می‌دهد. برای اطلاعات بیشتر در مورد پوسیدگی دندان، از دندانپزشک خود بپرسید.
- **دهان خشک:** خشکی دهان (Xerostomia) یکی از عوارض دهانی دیابت است. علت این امر ناشناخته است اما ممکن است به پر ادراری (تولید مقادیر زیاد ادرار غیرطبیعی) یا تغییرات در غدد بزاقی مربوط باشد. خشکی دهان ممکن است خطر پوسیدگی دندان و بیماری لثه را افزایش دهد. اگر از خشکی دهان رنج می‌برید، دندانپزشک شما می‌تواند اطلاعات و راهنمایی‌های بیشتری ارائه دهد.
- **عفونت‌های دهان:** دیابت و خشکی دهان خطر ابتلا به عفونت‌های دهانی مانند برفک را افزایش می‌دهد. بهبود زخم پس از کشیدن یا جراحی دهان نیز ممکن است بیشتر طول بکشد.

آیا باید در مورد دیابت خود به دندانپزشکم بگویم؟

بحث در مورد دیابت خود با دندانپزشک به آنها کمک می کند تا یک برنامه مراقبت از سلامت دهان را برای کمک به شما در حفظ سلامت دهان تنظیم کنند. اگر دندانپزشک شما از وضعیت دیابت شما آگاه باشد، می توانید برای زمان هایی که سطح انسولین شما پایدارتر است (یعنی صبح ها) قرار ملاقات بگذارید.

به یاد داشته باشید که

- اگر بیماری لته شما کنترل شود، احتمالاً کنترل سطح قند خون شما آسان تر خواهد بود.
- اگر دیابت شما کنترل شود، نسبت به زمانی که دیابت شما کنترل نشده باشد، عوارض سلامت دهان و دندان کمتر یا خفیف تری خواهید داشت.

برای اطلاعات بیشتر

- با دندانپزشک خود تماس بگیرید
- از [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth) دیدن کنید
- با شماره 13 HEALTH (13 43 25 84) برای مشاوره بهداشتی محرمانه در 24 ساعت شبانه روز و هفت روز هفته تماس بگیرید.
- ایمیل [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.