

Zum Welt-Diabetes-Tag am 14. November 2025

Mundgesundheit bei Diabetes: Worauf es ankommt

Risiken minimieren durch gezielte Zahnpflege

Stuttgart, 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 Friederike Habighorst-Klemm, Patientenbeauftragte und Vorstandsmitglied des Landesapothekerverbands Baden-Württemberg (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 Zahnfleiscentzündungen (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 wund 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 Habighorst-Klemm. 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 Habighorst-Klemm. Hilfreich sind spezielle Bürsten, die Vorder- und Rückseite der Prothese gleichzeitig reinigen, sowie regelmäßige Reinigungsbäder mit speziellen Sprudeltabletten. Zusammenfassend erklärt Habighorst-Klemm: „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.“

Info:

Zu diesem Thema bieten wir Ihnen einen [Audio-Beitrag](#) an. Sie finden ihn auf www.apotheker.de im Pressebereich abgelegt.

Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. setzt sich für die unabhängige Beratung von Patientinnen und Patienten, Gesundheitsprävention und die sichere Abgabe von Arzneimitteln ein. In Baden-Württemberg gibt es rund 2.100 öffentliche Apotheken. Der Verband vertritt die wirtschaftlichen und politischen Interessen seiner Mitglieder. Um das Wohl der Patient:innen kümmern sich im Land neben den approbierten Apothekerinnen und Apothekern auch rund 15.000 Fachangestellte, überwiegend Frauen, in Voll- oder Teilzeit.

Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015.

Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:

Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V.

Frank Eickmann

T.: 0711 22334-77, F.: -99

presse@apotheker.de

Besuchen Sie uns online unter <https://www.apotheker.de/>

Folgen Sie uns auf Facebook: <https://www.facebook.com/apothekerverband>

Folgen Sie uns auf Instagram: https://www.instagram.com/lav_bawue/