

Der große Vorsorge-Check für zu Hause

Wie kraftvoll können Sie zubeißen?

Gepflegte, gesunde Zähne sind nicht nur schön anzusehen, sondern schützen uns vor vielen Krankheiten. Testen Sie, ob Sie beim Putzen (und Essen) wirklich alles richtig machen



Zahnarzt Milan Michalides aus Stuhr

Parodontitis erhöht das Risiko für Herzinfarkte, Karies kann Infektionen im ganzen Körper nach sich ziehen: Richtiges Zähneputzen ist daher ein wichtiger Baustein für unsere Gesundheit.

Zu viel Süßes oder Saures schadet den Zähnen

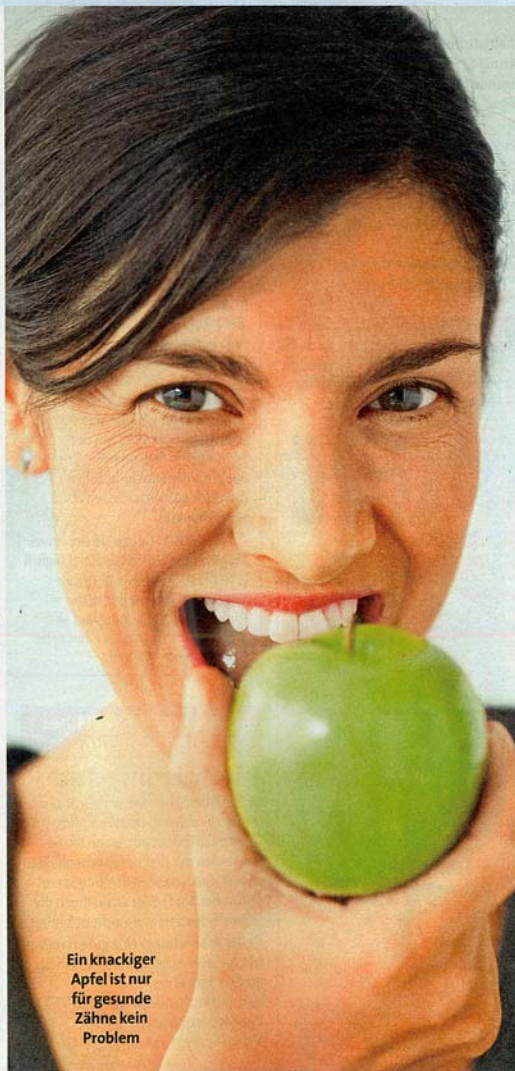
„Neben typischen Reinigungsfehlern spielen aber auch eine zu süße oder zu saure Ernährung eine Rolle“, erklärt Zahnarzt und Implantologe Milan Michalides (www.zahnärzte-stuhr.de). Wie groß Ihr Risiko für Karies und Parodontitis ist, erfahren Sie mit diesem Check. Pro Frage eine Antwort ankreuzen, es sei denn, es ist anders angegeben. Am Ende alle Punkte zusammenzählen.

1. Gehen Sie regelmäßig zur zahnärztlichen Kontrolluntersuchung?

- A) Ja, ein- bis zweimal pro Jahr. **3 Punkte**
- B) Ich gehe seltener als einmal pro Jahr. **1 Punkt**
- C) Nein, solange ich keine Probleme habe, gehe ich auch nicht zum Zahnarzt. **0 Punkte**
- D) Ich habe große Angst vor einer möglichen Behandlung, deshalb gehe ich lieber gar nicht erst zum Zahnarzt. **0 Punkte**

2. Wie oft putzen Sie Ihre Zähne?

- A) Täglich morgens und abends. **3 Punkte**
- B) Meistens einmal am Tag. **0 Punkte**
- C) Unregelmäßig/gelegentlich. **0 Punkte**



Ein knackiger Apfel ist nur für gesunde Zähne kein Problem

3. Reagieren Ihre Zähne empfindlich auf heiße, kalte oder süße Speisen?

- A) Ja, immer. **0 Punkte**
- B) Ja, manchmal. **1 Punkt**
- C) Nein. **2 Punkte**

4. Nehmen Sie regelmäßig Nahrungsmittel und Getränke mit hohem Zuckergehalt zu sich (z. B. Kuchen, Bonbons, Cola)?

- A) Ja, täglich. **0 Punkte**
- B) Ab und zu. **1 Punkt**
- C) Seltener. **3 Punkte**

5. Welche Hilfsmittel nutzen Sie abgesehen von einer herkömmlichen Zahnbürste regelmäßig zur Reinigung? (Mehrfachnennung möglich)

- A) Elektrische Zahnbürste. **3 Punkte**
- B) Zahnseide. **1 Punkt**
- C) Interdentalbürsten. **2 Punkte**
- D) Zungenschaber. **1 Punkt**
- E) Mundspüllösungen. **1 Punkt**
- F) Keine. **0 Punkte**

6. Rauchen Sie?

- A) Ja, regelmäßig. **0 Punkte**
- B) Gelegentlich. **1 Punkt**
- C) Nein. **3 Punkte**

7. Leiden Sie unter Zahnfleischbluten?

- A) Ja, bei der kleinsten Berührung blutet mein Zahnfleisch. **0 Punkte**
- B) Beim Zähneputzen treten manchmal kleinere Blutungen auf. **1 Punkt**
- C) Damit habe ich keine Probleme. **3 Punkte**

Nächste Woche
Neuer Test: Reagieren Sie allergisch auf Lebensmittel?

8. Hat sich Ihr Zahnfleisch bereits zurückgebildet?

- A) Ja. **0 Punkte**
- B) Nein. **2 Punkte**

9. Weist Ihr Gebiss Fehlstellungen auf?

- A) Ja. **0 Punkte**
- B) Nein. **1 Punkt**

10. Fühlt sich Ihr Mund zeitweise wie ausgetrocknet an?

- A) Ja, ich leide regelmäßig unter Mundtrockenheit. **0 Punkte**
- B) Nur gelegentlich. **1 Punkt**
- C) Nein, das Gefühl kenne ich nicht. **2 Punkte**

Hier finden Sie Ihr Testergebnis

30–19 Punkte

Alles prima

Ihr Risiko für Zahnerkrankungen erscheint relativ gering. Bedenken Sie dennoch, dass sich in einigen Fällen Bakterien an schwer erreichbaren Stellen ansiedeln können, die auf den ersten Blick nicht sichtbar sind und zunächst keine Beschwerden hervorrufen. Daher bleiben neben einer gründlichen Mundhygiene regelmäßige Kontrolluntersuchungen unerlässlich. Nur so lassen sich mögliche Infektionen bereits im Anfangsstadium behandeln.

18–9 Punkte

Mehr Pflege wäre gut

Zähne und Zahnfleisch erfordern bei Ihnen wahrscheinlich erhöhte Aufmerksamkeit. Damit Ihr Mundraum gesund bleibt, sollten Sie einige Tipps beachten. „Warten Sie nach dem Essen etwa 30 Minuten bis zum Zähneputzen und nutzen Sie dafür eine weiche Bürste. Anderenfalls kann es zu Schädigungen am Zahnschmelz kommen, die zu erhöhter Sensibilität

führen“, erklärt Milan Michalides. „Ergänzend empfehle ich ein- bis zweimal jährlich eine professionelle Zahnreinigung.“

8–0 Punkte

Besser zum Zahnarzt

Die Ergebnisse zeigen ein stark erhöhtes Risiko für Karies oder Parodontitis. Vereinbaren Sie auf jeden Fall einen Termin beim Zahnarzt, um Risikofaktoren zu beheben oder bereits beginnende Erkrankungen zu behandeln. Wer den Termin aus Furcht hinaus

zögert, begibt sich oft in einen Teufelskreis: Die Beschwerden

nehmen zu und damit einhergehend wächst auch die Angst. „Für Phobiepatienten ist es wichtig zu wissen, dass beim ersten Termin lediglich die Untersuchung stattfindet und noch keine Instrumente zum Einsatz kommen“, ergänzt Milan Michalides. Mit diesem Wissen fällt der erste Schritt in die Praxis oft viel leichter.

