

# Selbsttest: Wie hoch ist mein Risiko an Parodontitis zu erkranken?



ZAHNARZTPRAXIS  
Laskowski & Adamski

1. **Wie alt sind Sie?**  
Unter 40 Jahre ..... ①  
40 bis 65 Jahre ..... ②  
65 Jahre und älter ..... ③
2. **Ihr Geschlecht?**  
Weiblich ..... ①  
Männlich ..... ②
3. **Rauchen Sie?**  
Nein ..... ①  
Ja ..... ③
4. **Waren Sie in den letzten 2 Jahren bei einem Zahnarzt?**  
Ja ..... ①  
Nein ..... ③  
Weiß nicht mehr ..... ②
5. **Benutzen Sie Zahnseide?**  
Täglich ..... ①  
Wöchentlich ..... ②  
Selten oder nie ..... ③
6. **Haben Sie gegenwärtig eines der folgenden Gesundheitsprobleme: Herzkrankheit, Osteoporose (Knochenschwund), Diabetes (Zuckerkrankung) oder viel Stress?**  
Nein ..... ①  
Ja ..... ③  
Weiß nicht ..... ②
7. **Blutet Ihr Zahnfleisch gelegentlich?**  
Nein ..... ①  
Ja ..... ②
8. **Sind Ihre Zähne locker?**  
Nein ..... ①  
Ja ..... ③  
Weiß nicht ..... ②
9. **Ist Ihr Zahnfleisch zurückgegangen oder erscheinen Ihnen Ihre Zähne länger?**  
Nein ..... ①  
Ja ..... ③  
Weiß nicht ..... ②
10. **Hat man Ihnen je gesagt, dass Sie Zahnfleischprobleme haben oder eine Zahnfleiscentzündung /Entzündung des Zahnhalteapparates vorliegt?**  
Nein ..... ①  
Ja ..... ③  
Weiß nicht ..... ②
11. **Wurden bei Ihnen jemals Zähne gezogen? (nicht gemeint sind Milchzähne)**  
Nein ..... ①  
Ja ..... ③
12. **Hat irgendeine Person in Ihrer Familie eine Zahnfleisch oder auch eine Zahnbettterkrankung?**  
Nein ..... ①  
Ja ..... ③  
Weiß nicht ..... ②

## Auswertung:

**12 - 15 Punkte:** Sie haben allem Anschein nach ein normales Risiko für Zahnbettterkrankungen. Damit das so bleibt, besuchen Sie weiterhin regelmäßig einmal im Jahr den Zahnarzt zur Kontrolle und lassen Sie regelmäßig eine Professionelle Zahnreinigung (PZR) durchführen sowie alle zwei Jahre einen Parodontal-Screening-Index (PSI) erheben.

**16 - 21 Punkte:** Bei Ihnen könnte ein erhöhtes Parodontitisrisiko vorliegen. Gehen Sie unbedingt regelmäßig einmal im Jahr zum Zahnarzt. Lassen Sie sich über die Risikofaktoren für eine Parodontitis informieren und lassen Sie sich in der Praxis eine praktische Anleitung zur richtigen Mundhygiene geben. Lassen Sie regelmäßig eine PZR durchführen. Benutzen Sie zuhause regelmäßig Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten.

**22 - 26 Punkte:** Sie haben ein erhöhtes Parodontitisrisiko. Lassen Sie daher dringend eine Untersuchung Ihres Zahnfleisches durchführen und einen Parodontalstatus erheben. Ihr Zahnarzt wird mit Ihnen besprechen, welche weiteren Maßnahmen gegebenenfalls notwendig sind.

**Mehr als 26 Punkte:** Bei Ihnen könnte eine Erkrankung des Zahnhalteapparates vorliegen. Sie sollten dies von einem Zahnarzt abklären lassen. Sollte sich der Verdacht bestätigen, wird er mit Ihnen die notwendige Behandlung besprechen. Nach Abschluss der Behandlung sollten Sie sich unbedingt an die Ratschläge zur Erhaltung des Behandlungsergebnisses halten.

Quelle: *The American Academy of Periodontology 2006*  
Deutsche Übersetzung: *IDZ, 2008-10-14*  
Überarbeitet durch *BZÄK/Colgate, 2008.*