



Experte  
Dr. Milan  
Michalides

# Besser vorsorgen!

# Wie hoch ist Ihr Karies-Risiko?

*Es gibt Menschen, die brauchen ihr Leben lang kaum zum Zahnarzt – andere müssen gut aufpassen, damit die Beißer gesund bleiben und keine Folgekrankheiten drohen*

**G**anz klar: Wer gute Zähne haben will, muss sie pflegen. Allerdings reicht das alleine meist nicht. Denn trotz vermeintlich gründlicher Zahnpflege leiden einige Menschen schneller an Karies oder Entzündungen im Mundraum als andere. „Neben typischen Fehlern bei der Reinigung spielen auch Ernährung oder Zahnfehlstellungen eine Rolle“, erklärt der Zahnarzt und Implantologe

Milan Michalides von der Praxis Michalides & Lang in Stuhr bei Bremen. Und dann wird es für das gesamte Immunsystem gefährlich: Karies kann zum Beispiel eine Herzmuskelentzündung auslösen. Wer nicht aufpasst, hat schnell Bakterien im Mund. Dieser Test zeigt, ob Sie Ihre Zähne gut genug pflegen. Einfach Antworten ankreuzen und Punkte zählen...

## 1. Gehen Sie regelmäßig zur zahnärztlichen Kontroll-Untersuchung?

- 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. **1 Punkt**
- C: Unregelmäßig/gelegentlich. **0 Punkte**

## 3. 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: Mundpül-Lösungen **1 Punkt**
- F: Keine **0 Punkte**

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

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

**Die Eis-Saison hat begonnen. Wer sich gesund ernähren will, sollte zu viel Zucker vermeiden**

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

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

## 8. Hat sich Ihr Zahnfleisch bereits zurückgebildet?

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

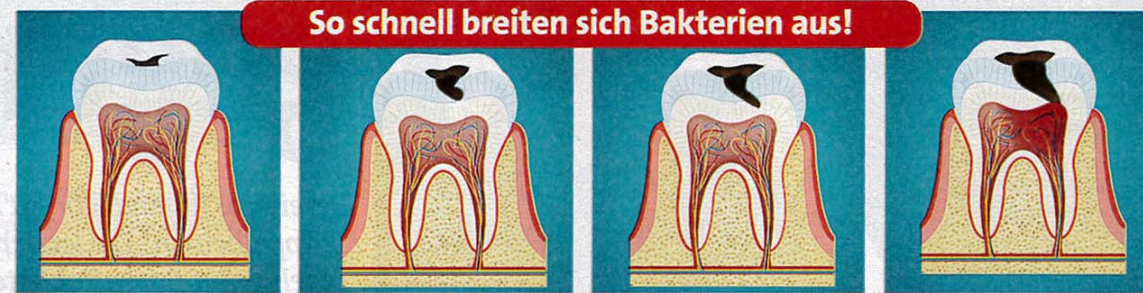
## 9. Weist Ihr Gebiss Fehlstellungen auf?

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

## 10. Fühlt sich Ihr Mund zeitweise wie ausgetrocknet an?

- A: Mundtrockenheit. **0 Punkte**
- B: Nur gelegentlich. **1 Punkt**
- C: Nein, das Gefühl kenne ich nicht. **2 Punkte**

### So schnell breiten sich Bakterien aus!



**K**aries gehört zu den häufigsten Infektionskrankheiten bei uns. Zucker ist der Hauptauslöser. Die Bakterien verwan-

deln ihn in Säure. Wirken diese lange genug ein, entmineralisieren sie den Zahn stetig. Gelangen Kariesbakterien nach einer

gewissen Zeit ins Blut, kann es zu schlimmen Entzündungen im Körper kommen. Einziger Schutz: Vorsorge!

### Auswertung

Zählen Sie nun Ihre Punkte zusammen

#### 30 bis 19 Punkte:

Prima: Ihr Risiko für Zahnerkrankungen erscheint 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 bis 9 Punkte:

Zähne und Zahnfleisch erfordern bei Ihnen erhöhte Aufmerksamkeit. Beachten Sie diese Tipps: „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, und diese führen zu erhöh-

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

#### 8 bis 0 Punkte:

Achtung: Die Ergebnisse zeigen ein stark erhöhtes Risiko für Karies oder Parodontitis. Vereinbaren Sie auf jeden Fall jetzt einen Termin beim Zahnarzt, um Risikofaktoren zu beheben oder bereits beginnende Erkrankungen zu behandeln. Wer den Termin aus Furcht hinauszögert, begibt sich oft in einen Teufelskreis: Die Beschwerden nehmen zu – und damit einhergehend wächst auch die Angst. „Für Phobepatienten ist es wichtig zu wissen, dass beim ersten Termin lediglich die Untersuchung stattfindet und noch keine Instrumente zum Einsatz kommen“, beruhigt der Experte. Mehr Infos über neue Behandlungsmöglichkeiten: [www.zahnärzte-stuhr.de](http://www.zahnärzte-stuhr.de)



### +++ MEDIZIN-NEWS +++ MEDIZIN-NEWS +++ MEDIZIN-NEWS +++ MEDIZIN-NEWS +++

#### Aluminium kann Demenz begünstigen

Experten warnen: Im Schnitt landen zwischen 1,6 und 13 mg Metall pro Tag in unseren Körper – mehr als 8,6 mg sollten es nicht sein. Das kann über Kochen in Folie passieren, aber auch das Benutzen von Deodorants, die mit Aluminium die Poren verschließen. Folgen: chronische Krankheiten, Gedächtnis-Probleme. Alternative: Keramik-Kochgeschirr, Kosmetik ohne das Metall (Verkäufer fragen!)

#### Experte rät: Einmal alle sechs Monate entgiften!

Alkohol, fettes Essen, Nikotin, Antibiotika, Konservierungsstoffe – unser Körper wird täglich mit Schadstoffen bombardiert. Prof. Dr. Oliver Ploss, Apotheker und Heilpraktiker aus Ibbenbüren, rät darum einmal im Halbjahr zu einer Entgiftungskur. Das geht gut mit Unterstützung aus der Apotheke (z.B. Hepar-SL-Kapseln): „Sie erhöhen den Gallenfluss, Gifte werden abgebaut, angegriffenes Lebergewebe erholt sich.“ Auch gut: in der Apotheke Löwenzahn-Tee besorgen.

Fotos: Getty Images, Zahnarztpraxis Michalides und Lang, 123 RF, Thinkstock (2)

Dieser Test ersetzt keinen Arztbesuch.