

# TEST

Testen Sie, ob  
Ihr Zahnfleisch  
völlig gesund  
oder schon  
krank ist!

**Addieren Sie die Punktzahl aller Fragen, die Sie mit "ja" beantworten.**

1. Ist Ihnen der Begriff Individualprophylaxe unbekannt? **(2 Punkte)**
2. Waren Sie schon länger als 1 Jahr nicht mehr beim Zahnarzt? **(4 Punkte)**
3. Blutet Ihr Zahnfleisch manchmal? **(5 Punkte)**
4. Rauchen Sie mehr als 2 Zigaretten pro Tag? **(4 Punkte)**
5. Sind Ihre Zähne bzw. Ihre Zahnhäule empfindlich gegen Temperaturwechsel (heiß/kalt) oder gegen Berührung? **(5 Punkte)**
6. Haben Sie Bedenken, in einen knackigen, harten Apfel zu beißen? **(3 Punkte)**
7. Hat ein Elternteil früh seine Zähne verloren? **(3 Punkte)**
8. Leiden Sie zuweilen an Mundgeruch? **(2 Punkte)**
9. Geht Ihr Zahnfleisch an manchen Stellen zurück? **(4 Punkte)**
10. Naschen Sie regelmäßig Schokolade oder sonstige Süßigkeiten? **(3 Punkte)**
11. Sind Sie herzinfarktgefährdet? **(2 Punkte)**

## Auswertung

**Mehr als 9 Punkte**  
Ihr Zahnfleisch ist offenbar schon krank. Um Schlimmeres zu verhindern, suchen Sie am Besten in den nächsten Tagen Ihren Zahnarzt auf.

**5-9 Punkte**  
Ihr Zahnfleisch ist gefährdet. Nutzen Sie in jedem Fall alle Möglichkeiten der Vorbeugung. Lassen Sie sich hier auch von Ihrem Zahnarzt unterstützen. Er gibt Ihnen wichtige Hilfestellungen.

**0-4 Punkte**  
Ihr Zahnfleisch scheint in Ordnung zu sein. Gehen Sie aber trotzdem regelmäßig zweimal im Jahr zur Kontrolle zum Zahnarzt.

### Bitte denken Sie daran:

Dieser Parodontose-Test hilft Ihnen, zu einer ersten Selbsteinschätzung zum Zustand Ihres Zahnfleisches zu kommen. Natürlich ersetzt er, auch bei einem guten Ergebnis, keinen Zahnarztbesuch!

