

# Odgovorite na ta vprašanja in pomagajte oceniti stanje vaših dlesni

Vprašalnik je povzet po PERIO.ORG, American Academy of Periodontology.

## **Koliko ste stari?**

S staranjem se vaše možnosti za razvoj parodontalne bolezni bistveno povečajo. Študije kažejo, da imajo starejši ljudje največ možnosti za parodontalno bolezen in morajo storiti več, da ohranijo dobro ustno zdravje.

- < 40
- 40 - 65
- > 65

## **Ste moški ali ženska?**

Študije kažejo, da med moškimi in ženskami obstajajo genetske razlike, ki vplivajo na pojav bolezni dlesni. Medtem, ko naj bi ženske za svoje ustno zdravje bolj skrbele kot moški, pa njihovo ustno zdravje ni znatno boljše od zdravja pri moških. To je lahko posledica hormonskih nihanj v življenju žensk, ki vplivajo na mnogo tkiv, tudi na dlesni.

- Moški
- Ženska

## **Ali vaše dlesni kdaj krvavijo?**

Krvaveče dlesni so lahko eden izmed znakov bolezni dlesni. Predstavljajte si, da je tkivo dlesni kot koža na vaših rokah. Če bi vaše roke krvavele vsakič, ko bi jih umivali, bi vedeli, da je nekaj narobe. Vendar pa, v primeru, če ste kadilec, vaše dlesni morda ne bodo krvavele.

- Da
- Ne

## **Ali se vaši zobje majejo?**

Parodontalna bolezen je resna vnetna bolezen, ki jo sproži bakterijska infekcija in lahko povzroči uničenje veznih tkiv in oporne kosti, ki nudijo oporo vašim zobem. Če zobe zanemarjate, se lahko ti razmajejo in izpadejo.

- Da
- Ne
- Ne vem

## **Ali so se vaše dlesni odmaknile oz. ali so vaši zobje videti daljši?**

Eden izmed opozorilnih znakov bolezni dlesni so odmikajoče se dlesni, zaradi katerih so zobje videti daljši kot prej.

- Da
- Ne
- Ne vem

## **Ali kadite oz. uporabljate tobačne izdelke?**

Študije so pokazale, da je uporaba tobaka eden izmed najpomembnejših dejavnikov tveganja v razvoju in napredku parodontalne bolezni. Kadilci v primerjavi z nekadilci naj bi imeli več zobnega kamna, imeli naj bi tudi globlje žepe ob zobeh, kar je posledica večje izgube vezivnih tkiv in oporne kosti.

- Da
- Ne

### **Ste v zadnjih dveh letih obiskali zobozdravnika?**

Dnevno umivanje zob in uporaba zobne nitke pripomore k manjši tvorbi zobnega kamna, vendar pa ga ne bo popolnoma preprečilo. Strokovno čiščenje zob pri zobozdravniku ali ustnem higieniku vsaj dvakrat letno je potrebno zaradi odstranjevanja zobnega kamna iz predelov, ki jih z zobno ščetko ali nitko nismo dosegli.

- Da
- Ne
- Se ne spomnim

### **Kako pogosto uporabljate zobno nitko?**

Študije so pokazale, da vam lahko redna uporaba zobne nitke kot del vaše ustne nege pravzaprav pomaga zmanjšati količino bakterij, ki povzročajo bolezen dlesni in jih najdemo v ustih. Tako prispevate k bolj zdravim zobem in dlesnim.

- Vsak dan
- Vsak teden
- Redko

### **Ali imate trenutno katero od naslednjih zdravstvenih stanj - npr. bolezen srca, osteoporozo, osteopenijo, ste podvrženi stresu ali imate sladkorno bolezen (diabetes)?**

Raziskava, ki je v teku, nakazuje, da bi bila lahko parodontalna bolezen povezana s temi stanji. Bakterije povezane s parodontalno boleznijo lahko pridejo v krvni obtok in predstavljajo grožnjo drugim delom telesa. Zdrave dlesni torej lahko vodijo do še bolj zdravega telesa.

- Da
- Ne
- Ne vem

### **So vam že kdaj povedali, da imate težave z dlesnimi, okužbo dlesni ali vnetje dlesni?**

V zadnjem desetletju so se raziskave osredotočile na pomen kroničnega vnetja, ki ga ta lahko ima pri številnih boleznih, tudi pri parodontalni bolezni ali bolezni dlesni. Podatki kažejo, da bodo tisti s parodontalno boleznijo šest krat bolj podvrženi parodontalnim težavam v prihodnosti. Parodontalna bolezen je pogosto tiha, kar pomeni, da se simptomi pojavijo šele v fazi napredovanja bolezni.

- Da
- Ne
- Ne vem

### **So vam zaradi bolezni dlesni že kdaj odstranili stalni zob?**

Morebitna nedavna izguba zoba zaradi bolezni dlesni povzroči večje tveganje, da boste v prihodnosti izgubili še več zob zaradi te bolezni. Modrostni zobje, zobje, ki so bili izpuljeni pri ortodontski terapiji ali pri neuspelem zdravljenju korenin, ali zobje, ki so bili izpuljeni zaradi zloma ali poškodbe naj ne bi prispevali k povečanju tveganja za parodontalno bolezen.

- Da
- Ne

### **Ali je kdo izmed vaših članov družine že imel bolezen dlesni?**

Raziskava nakazuje, da se bakterije, ki povzročajo parodontalno bolezen, lahko prenašajo s slino. To pomeni, da običajen stik s slino v družinah ogroža otroke in pare, da dobijo parodontalno bolezen od drugega člana družine. Raziskava tudi dokazuje, da je lahko do 30 % vseh ljudi genetsko dovzetnih za bolezen dlesni. Kljub redni ustni negi so lahko ti ljudje šest krat bolj dovzetni za razvoj parodontalne bolezni.

- Da
- Ne

### **Ali ste noseči?**

- Da
- Ne