

ASSESSMENT FOR PERIODONTAL INFLAMMATORY RISK

Faktor	Antientzündlich	Niedrig	Mittel	Hoch
Chronisch entzündliche und allgemeine Erkrankungen¹	nein	Therapeutisch eingestellt		Nicht eingestellt
Alter²	<30	30-50	50-70	>70
BMI³	18,5-25	25-30	30-35	>35
Rauchen⁴	Nichtraucher	<5 Zigg/d	5-15 Zigg/d	>15 Zigg/d
Prozessierte Kohlenhydrate (Zucker, Säfte, Weißmehle⁵	≤ 1 mal wöchentlich	≤ 1 mal täglich	Kohlenhydratbasierte Hauptmahlzeiten (weiße Nudeln, weißes Brot)	tägliche kohlenhydratbasierte Ernährung und Zwischenmahlzeiten
Ernährung - Zucker⁵	Vermeiden von Zucker	1x Woche	1 mal täglich	Mehrmals täglich Süßes (Süßigkeiten, Getränke)
Ernährung – Vitamin C (Obst, Gemüse)⁶	Ja (z.B. tägl Kiwi, Orange, Paprika, Brokkoli)	1x Woche	1x Monat	Gar nicht
Ernährung - Omega 3 Fettsäuren⁷	mehrmals i. d. Woche: Seefisch täglich: Lein-, Walnuss-, Rapsöl oder Fischölkapseln	1x Woche	1x Monat	nie
Ernährung – Antioxidantien / Sekundäre Pflanzenstoffe⁶	z.B. Grüner Tee, Kaffee ohne Milch, Rote Beeren, Obst täglich	1x Woche	1x Monat	nie
Körperliche Aktivität⁸	3 x Wöchentlich 30 min Sport	2 x Wöchentlich 30 min Sport	1 x Wöchentlich 30 min Sport	Kein Sport
Stress⁹	Aktive Stressbewältigung (Yoga, Meditation, Jacobson etc.)	Nein	gering	ausgeprägt
Schlafqualität¹⁰	6-8h erholsamer Schlaf, (morgens fit sein), kein Schnarchen	Schnarchen	Nicht erholsamer Schlaf	Schlafmangel, Schlafapnoe, Schichtarbeit, Insomnie,
Vitamin D⁶	Supplementation (ggf. außer Sommerzeit)	Regelmäßiger Aufenthalt im Freien mit unbedeckter Haut	Selten im Freien	Kaum im Freien, nur bedeckt