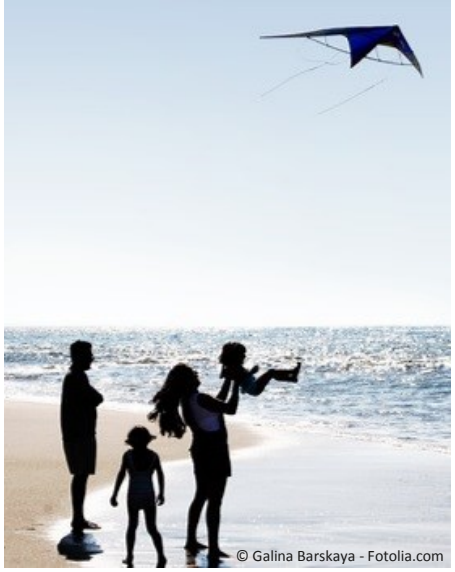

Rechtzeitig vor dem Urlaub die Zähne kontrollieren lassen und dann unbeschwert die Ferienzeit genießen

Was tun bei Zahnschmerzen im Ausland?

Wie Sie Zahnproblemen im Urlaub vorbeugen können

Damit Sie die schönste Zeit des Jahres unbeschwert genießen können

Fast jeder fürchtet sich davor: Im Urlaub plötzlich Zahnschmerzen zu bekommen und im Ausland zum Zahnarzt gehen zu müssen. Zuerst muss man einen finden. Dann gibt es möglicherweise Verständigungs-Probleme. Und wie ist es mit der Bezahlung? Dazu kommt, dass man sich nicht sicher sein kann, ob die hygienischen Bedingungen stimmen.

Wie können Sie solche Sorgen erst gar nicht entstehen lassen? Lesen Sie dazu unsere Tipps für einen unbeschwerten Urlaub:

Vor dem Urlaub zum Zahnarzt

Eigentlich ist es ganz einfach: Kommen Sie vor Ihrem Urlaub zur Kontroll-Untersuchung in die Praxis. Aber bitte nicht einen Tag, bevor Sie abfliegen, sondern **mindestens vier Wochen vorher**. Warum?

Es kann sein, dass wir noch etwas an Ihren Zähnen machen müssen, damit Sie keine Probleme im Urlaub bekommen. Und das geht möglicherweise nicht an einem Tag. Rufen Sie also rechtzeitig vor Ihrer Abreise bei uns an und vereinbaren Sie Ihren Kontrolltermin. Wir überprüfen, ob alles in Ordnung ist. Und Sie können danach unbeschwert Ihren Urlaub genießen.

Mundpflegemittel einpacken

Natürlich nehmen Sie Ihre Zahnbürste und Zahnpasta mit. Aber haben Sie auch daran gedacht, dass sich Ihr Zahnfleisch entzünden könnte oder dass Sie plötzlich Zahnschmerzen bekommen könnten? Damit Sie für Notfälle vorbereitet sind, haben wir zwei Checklisten zusammengestellt: Eine für Sie und eine für Ihre Kinder.

Checkliste für Erwachsene

- ✓ **Zahnbürste**
- ✓ **Zahnpasta**
- ✓ **Zahnseide**
- ✓ **Zwischenraum-Zahnbürste**
- ✓ **Mundspülung gegen Zahnfleisch-Entzündungen**
- ✓ **Falls Sie empfindliche Zähne haben: Sensitiv-Zahnpasta und -Mundspülung**
- ✓ **Leichtes Schmerzmittel**

Checkliste für Kinder

- ✓ **Kinder-Zahnbürste, Kinder-Zahnpasta**
- ✓ **Gel gegen Zahnfleisch-Entzündungen**
- ✓ **Ggf. Zahnspange und Zahnspangen-Box**
- ✓ **Zahnrettungs-Box (s.u.)**

Zahnunfälle

Wenn Sie mit Kindern unterwegs sind, sollten Sie sich eine **Zahnrettungs-Box** in der Apotheke kaufen. Darin kann ein ausgeschlagener Zahn einige Stunden lang aufbewahrt werden. Notfalls können Sie ihn auch in frischer, kalter und pasteurisierter Milch aufbewahren. Fassen Sie einen ausgeschlagenen Zahn nicht an der Wurzel an. Das könnte die Wurzelhaut schädigen. Gehen Sie mit Ihrem Kind und dem aufbewahrten Zahn so schnell wie möglich zu einem Zahnarzt.

Zahnschmerzen

Nehmen Sie leichte Schmerzmittel. Verzichten Sie auf Kaffee, Zigaretten, Alkohol und zu viel Wärme (Sonne!) Das kann die Beschwerden verstärken. Bei Schwellungen helfen kühlende Umschläge. Wenn die Schmerzen trotz dieser Maßnahmen anhalten oder stärker werden, müssen Sie zum Zahnarzt gehen. Bei Zahnfleisch-Entzündungen und Blutungen müssen Sie Ihre Zähne besonders intensiv putzen - auch wenn es etwas unangenehm ist und blutet. Benutzen Sie zusätzlich eine Mundspülung.

Wenn eine Füllung ausbricht

Meistens ist das nicht so schlimm. Wenn nur ein kleines Stück fehlt und der Zahn keine Probleme macht, können Sie mit der Behandlung bis zu Ihrer Rückkehr warten.

Wenn ein großes Stück ausgebrochen ist und der Zahn schmerzt, müssen Sie gleich zum Zahnarzt. Das gilt auch, falls eine Zahnkrone sich löst. Sie muss sofort wiederbefestigt werden.

Sport-Mundschutz

Wenn Sie einen Aktiv-Urlaub mit sportlicher Betätigung planen, sollten Sie sich vorher einen **individuellen** Sport-Mundschutz anfertigen lassen. Dieser schützt besser als ein gekaufter Fertig-Mundschutz. Fragen Sie uns nach einem individuell für Sie hergestellten Mundschutz. Wir beraten Sie gerne!

Extra-Tipps

Nehmen Sie diese Liste mit in den Urlaub, damit Sie bei Problemen nachlesen können. Bei Reisen ins außereuropäische Ausland benötigen Sie für Ihre elektrische Zahnbürste einen **Steckdosen-Adapter**.

Haben Sie noch Fragen?

Falls Sie noch mehr wissen oder eine persönliche Beratung wollen: Wir sind gerne für Sie da!

Vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Beratungstermin. Wählen Sie

Tel. 06898 - 503810

Wir freuen uns auf Sie!

Mehr Informationen auf unserer Praxis-Website: www.zahnarzt-in-voelklingen.de

Zahnarztpraxis mit Oralchirurgie • Dr. med. dent. Marius Bugger
Bismarckstr.32, 66333 Völklingen
Tel. 06898 - 503810
Internet: **www.zahnarzt-in-voelklingen.de**