

Auf Reisen oder im Urlaub: Achten Sie auf Ihre Zahngesundheit

Vor Urlaubsbeginn

- Vereinbaren Sie mindestens vier Wochen vor Ihrem Urlaubsantritt einen "Zahn-Check" mit uns. Am besten gleich in Verbindung mit Ihrem Prophylaxetermin.

Für die Reise ins Ausland

- Verlieren Sie größere Teile eines Zahnes- oder einer Füllung, so suchen Sie bitte zeitnah den nächsten Zahnarzt am Ort auf, um mögliche Folgeschäden zu vermeiden. Herausgefallene Kronen können Sie jedoch für einen kurzen Zeitraum auch mit Zahnpasta (nicht Gel) wiederbefestigen. Das hält teilweise sogar bis zu einigen Tagen.
- Lassen Sie bei leichten Schmerzen nicht voreilig einen Zahn entfernen. Bitten Sie den Zahnarzt am Urlaubsort um Schmerzbeseitigung, um später gemeinsam mit Ihrem Hauszahnarzt ohne Zeitdruck zu entscheiden, ob der Zahn erhalten werden kann.
- War eine Zahnextraktion trotzdem nicht zu umgehen, so verzichten Sie für zwei Tage nach dem Eingriff auf ein Badevergnügen insbesondere im Hotelswimmingpool. Hier lauert erhebliche Infektionsgefahr!
- Entzündete Zahnwurzeln oder auch abgestorbene Zähne können in großen Höhen (z. B. Flugreisen, Gebirgsregionen, Tauchen) zu Schmerzen und Schwellungen führen. Sollten die nicht innerhalb kurzer Zeit aufhören, so suchen Sie bitte den nächsten Zahnarzt an Urlaubsort auf.
- Sind Sie Träger/in einer kieferorthopädischen Spange oder Knirscherschiene, so müssen Sie diese auch im Urlaub tragen.
- Im Urlaub gilt wie zu Hause: Gründlich mindestens zwei Mal täglich die Zähne putzen und mit Zahnseide die Zahnzwischenräume reinigen. Benutzen Sie nur unbelastetes Wasser zum Mundspülen. Im Zweifel Mineralwasser aus der Flasche. Sinnvoll ist auch die ergänzende medizinische Mundspülung. Hierfür gibt es auch kleine Flaschen für die Reise.
- Zahnärztliche Behandlungskosten werden von den Krankenversicherungen, insbesondere außerhalb der EU häufig nur für die Schmerzbeseitigung und Erstversorgung übernommen. Informieren Sie sich sicherheitshalber vor Reiseantritt über den Umfang Ihres Versicherungsschutzes und schließen Sie eventuell eine Reisekrankenzusatzversicherung ab.
- Beachten Sie bitte: Viele zahnmedizinische Leistungen sind im Ausland teurer!

Wir wünschen Ihnen einen schönen und erholsamen Urlaub!

Ihre Praxis für Zahnheilkunde Rolf Eichin, Holzhamer Bogen 14, 83624 Otterfing.

Tel.: (0 80 24) 44 96, www.za-eichin.de

Was sollte Ihre persönliche **Reiseapotheke** enthalten?

1. Einmalhandschuhe
2. FFP2-Maske
3. Schere, Pinzette, elastische Binden, Feuchttücher
4. Sonnenschutzmittel (Lichtschutzfaktor 30 und höher)
5. Hygienisches Reinigungs- & Desinfektionsspray z. B. für Toiletten
6. Heftpflaster und -Kompressen, Sprühpflaster
7. Zahnpasta, -bürste und Zahnseide!
8. Mundspülung (Chlorhexidin)
9. Fieberthermometer
10. Wunddesinfektionsmittel
11. Bei Kindern: Zahnrettungs-Box
12. Hustenmittel (Schleimlöser und Hustenstiller)
13. Nasenspray (vor und während dem Flug im Handgepäck)
14. Schlaftabletten, Schmerzmittel (z. B. Paracetamol, Ibuprofen o. ä.)
15. Medikament gegen Magen-Darm-Reizung
16. Reisekaugummi (bei Flug- und Schiffsreisen)
17. Kohletabletten (je nach Reiseland)
18. Insektenschutzmittel
19. Vom Hausarzt verschriebene Medikamente in ausreichender Zahl

Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Holen Sie für einzelne Medikamente am besten den Rat Ihres Hausarztes oder Apothekers ein.

www.za-eichin.de