

Zahnschmerzen im Urlaub: Erste-Hilfe-Tipps

Wenn Sie die schöne Urlaubszeit genießen wollen, können Zahnschmerzen und andere Zahnprobleme die Stimmung verderben. Aber Sie können sich in vielen Situationen auch selber helfen, bis Sie die Möglichkeit haben, eine Zahnarztpraxis aufzusuchen.

Was tun bei Zahnschmerzen?

Bei unerwartet auftretenden Zahnschmerzen vermeiden Sie den Aufenthalt in der Sonne. Suchen Sie sich ein schattiges Plätzchen und verzichten Sie auf Kaffee, Alkohol und sportliche Aktivitäten. Leichte Zahnschmerzen können Sie, wenn Sie im Ausland sind und dort keinen Zahnarzt aufsuchen möchten, mit einem üblichen Schmerzmittel selbst behandeln. Bei starken Zahnschmerzen sollten Sie jedoch immer nach einem Zahnarzt am Urlaubsort fragen, der Ihnen helfen wird.

Was hilft gegen Schwellungen?

Ist das Zahnfleisch an einer Stelle stark geschwollen oder ist eine „dicke Backe“ entstanden, hilft zunächst Kühlung mit einem kalten Waschlappen oder Coolpack. Als lindernd wird auch Eis essen und kühlende Getränke empfohlen. Auf keinen Fall sollten Sie wärmende Umschläge machen!

Wie kann ich Zahnfleischbluten behandeln?

Ungewohnte Speisen und scharfe Gewürze können das

Zahnfleisch reizen und zu Entzündungen führen. Auch manche Medikamente, die zur Malariaprophylaxe eingenommen werden, können als Nebenwirkung unangenehme Zahnfleischentzündungen mit sich bringen.

Am besten helfen mehrmals täglich Mundspülungen mit dem Wirkstoff Chlorhexidin. Auch Spülungen mit Salbei- oder Kamillentee können helfen.

Was können Sie tun bei herausgefallenen Kronen oder Füllungen?

Wenn eine Krone oder Brücke herausgefallen ist, können Sie diese vorübergehend mit Zahnpaste oder besser Prothesenhaftcreme wieder einsetzen. In manchen Drogeriemärkten gibt es für die Reise provisorisches Füllungsmaterial, das bei herausgefallenen Füllungen in den Zahn eingebracht wird und nach einiger Zeit aushärtet.

Müssen Sie im Ausland die Hilfe einer Zahnarztpraxis in Anspruch nehmen, kann es sein, dass Sie sich aufgrund von Sprachproblemen nicht gut verständigen können. Auf der Internetseite www.prodente.de können Sie sich Sprachführer für den Zahnarztbesuch in 7 Sprachen herunterladen oder anfordern, und damit die Verständigung erheblich verbessern.

Bevor Sie in den Urlaub fahren, besonders wenn Sie in abgelegene oder außereuropäische



Zahnärztin Sabine Joachim hat ihre Praxis in Hannover-Mittelfeld und informiert Sie über interessante zahnmedizinische Themen.

Länder fahren und auch, wenn Sie einen Tauchurlaub planen, ist ein Check beim Zahnarzt drei bis vier Wochen vor Urlaubsbeginn sinnvoll, damit evtl. erforderliche Behandlungen

bis zum Urlaub abgeschlossen sind. In der Zahnarztpraxis bekommen Sie auch Tipps für Ihre Reiseapotheke, damit Sie Ihren Urlaub unbeschwert genießen können.

- Ästhetische Zahnheilkunde (z. B. zahnfarbene Füllungen, Keramikinlays, Bleaching)
- Hochwertiger Zahnersatz
- Kiefergelenksdiagnostik
- Zahnerhalt durch Endodontie (Wurzelkanalbehandlung)
- Professionelle Zahnreinigung
- Kinderbehandlung
- Behandlung in Vollnarkose oder Sedierung



Sabine Joachim
Zahnärztin

Oppelner Weg 4
30519 Hannover
Tel.: 0511-86 47 97
Fax: 0511-86 48 70
info@zahnaerztin-mittelfeld.de
www.zahnaerztin-mittelfeld.com