



URLAUBSTIPPS

Auf Reisen oder im Urlaub: Achten Sie auf Ihre Zahngesundheit!

Vor Urlaubsbeginn:

- Vereinbaren Sie rechtzeitig vor dem Urlaubsantritt einen „Zahn-Check“ mit der Zahnärztlichen Tagesklinik in Ihrer Nähe. Am besten gleich in Verbindung mit Ihrem Prophylaxetermin.

Während einer Reise im Ausland:

- Verlieren Sie Teile eines Zahnes- oder einer Füllung, so suchen Sie zeitnah den nächsten Zahnarzt am Ort auf, um mögliche Folgeschäden zu vermeiden.
- Lassen Sie 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 auf ein Badevergnügen insbesondere nicht im Hotelschwimmingpool. 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, 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 Reisezusatzversicherung ab.
- Beachten Sie bitte: Viele zahnmedizinische Leistungen sind im Ausland teurer!

Sollten ernsthafte Probleme auftreten, so rufen Sie uns unter der jeweiligen Telefonnummer Ihres ZTK-Standortes mit der Landesvorwahl 0049 an. Gerne helfen wir Ihnen mit Tipps und Ratschlägen auch aus der Ferne!

Was sollte in Ihrer persönlichen Reiseapotheke enthalten sein?

1. Einmalhandschuhe
2. Schere, Pinzette
3. Sonnenschutzmittel (Lichtschutzfaktor 30 aufwärts)
4. Hygienisches Reinigungs- & Desinfektionspray z. B. für Toiletten
5. Heftpflaster und -Kompressen, Sprühpflaster
6. Elastische Binden
7. Feuchttücher (aus Baumwolle)
8. Fieberthermometer
9. Wunddesinfektionsmittel
10. Schmerzmittel
11. Hustenmittel (Schleimlöser und Hustenstiller)
12. Nasenspray (vor und während dem Flug im Handgepäck)
13. Schlaftabletten
14. Medikament gegen Magen-Darm-Reizung
15. Reisekaugummi (bei Flug- und Schiffsreisen)
16. Kohletabletten (je nach Reiseland)
17. Insektenschutzmittel
18. Vom Hausarzt verschriebene Medikamente in ausreichender Zahl

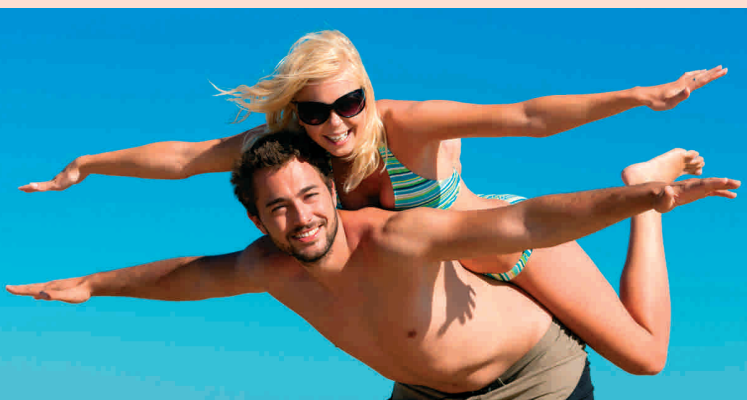
Und nicht vergessen: Zahnpasta und -bürste, Mundspülung und Zahnseide!

Wir wünschen Ihnen einen schönen und erholsamen Urlaub!

Ihre

ZAHNÄRZTLICHE TAGESKLINIK Dr. J. Eichenseer & Kollegen

www.z-tagesklinik.de



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