

AUS DER ZAHNARZTPRAXIS

Ihre Zähne auf Reisen



Müssen Sie in Bezug auf Ihre Zähne auf einer Reise etwas Besonderes beachten, oder bleibt alles so wie sonst? Pauschal kann man das so nicht sagen. Es hängt natürlich davon ab, wohin Sie verreisen.

Auf jeden Fall sollten Sie daran denken, die tägliche Zahnpflege mindestens so ausführlich und gut wie gewohnt fortzuführen. Eher besser. Das Abwehrsystem des Körpers wird auf einer Reise mit anderen Gegebenheiten als zu Hause konfrontiert. Darauf muss es sich erst einstellen. Auf kürzeren Reisen reicht die Zeit dafür oft nicht aus. Man ist also eher anfälliger für Bakterien. Das kann für Patienten mit Zahnfleischentzündungen zum Problem werden.

Wenn Sie zu Hause eine elektrische Zahnbürste benutzen, nehmen Sie diese am Besten mit in den Urlaub, falls es die Platzverhältnisse im Reisegepäck erlauben. Man kann selbstverständlich mit einer Handzahnbürste genauso gut putzen. Es dauert nur länger. Nehmen Sie auch, je nachdem, was Sie zu Hause benutzen, Zahnseide und Interdentalbürste – samt Ersatz – mit. Spezielle Interdentalbürsten bekommt man vielleicht am Urlaubsort nicht. Eventuell sollte Ihr Gepäck auch einen Zungenreiniger und Chlorhexidin enthalten. Das gibt es als Gel oder Spüllösung und wirkt antibakteriell.

Am Urlaubsort sollten Sie sich erkundigen, ob das Leitungswasser zum Zähneputzen für Touristen geeignet ist. Die Einheimischen sind oft an das Bakterienspektrum des Wassers gewöhnt. Das gilt aber nicht unbedingt, wenn man nur einige Tage oder Wochen vor Ort ist. Falls nicht, putzen Sie mit Wasser aus der Flasche.

CHECK-UP

Vor dem Urlaub sollten Sie einen Check-up beim Zahnarzt machen lassen. Besonders dann, wenn Ihnen etwas verdächtig vorkommt. Schließlich wollen Sie sich ja den Urlaub nicht durch Zahnschmerzen verderben lassen.

Patienten mit Zahnfleischentzündungen, besonders mit Parodontitis, ist zu empfehlen, die regelmäßige Prophylaxe und professionelle Zahnreinigung vor dem Urlaub machen zu lassen. Denken Sie daran, rechtzeitig einen Termin auszumachen – andere haben wahrscheinlich die gleiche Idee.

Durch die Reinigung vermindert sich die Menge der aggressiven Bakterien. Da die Immunabwehr weniger zuverlässig arbeitet, ist die Kontrolle der chronischen Infektion, die ja der Parodontitis zugrunde liegt, besonders wichtig. Sonst kann es im Urlaub zu unangenehmen akuten Entzündungen kommen.

Wenn es am Zahn schon länger zieht oder er empfindlich ist, sollte man das zur Sicherheit rechtzeitig beim Zahnarzt untersuchen und – wenn nötig – behandeln lassen. Denn eine Reise ist, medizinisch gesehen, für den Körper auch Stress. Unschwellige Zahnprobleme, die der Körper längere Zeit zu Hause in Schach gehalten hat, können auf Reisen schnell akut werden. Und wer möchte am Urlaubsort als Erstes einen Zahnarztbesuch machen?

Wenn Sie eine Knirscherschiene haben, nehmen Sie sie auch mit in den Urlaub. Der Körper baut nämlich in Entspannungsphasen gerne den vor der Reise vorhandenen Stress ab. Es kann nachts verstärkt zu Knirschen und Pressen kommen. Daher besser vorsorgen.

Kieferorthopädische 'Spangen' müssen natürlich auch mit. Wenn man die Behandlung im Urlaub unterbricht, kann es danach ziemlich schmerzhaft werden, wenn sich die Zahnstellung wieder verändert hat. Das gilt besonders für moderne Schienensysteme, die man permanent tragen muss. Wer einen herausnehmbaren 'Retainer' hat, sollte ihn ebenfalls einpacken, damit die durch die oft lang dauernde Kieferorthopädie erzielte Zahnstellung auch erhalten bleibt.

Also: in Ihre Checklisten auch die Zähne mit einbeziehen, dann wird es ein schöner und entspannter Urlaub.



CLÍNICA DENTAL INNODENTA

Zahnarzt Christian Irrgang
Plaza de la Ermita 9, Nerja
Tel: 952 524 003
Internet: www.innodenta.es

ZAHNARZTPRAXEN
Dr. Eduardo Castillo López

- * Chirurgie * Implantate * Kieferorthopädie
- * Zahnersatz * Zahnfleischbehandlung
- * Wurzelbehandlung * Zahnkosmetik
- * Aufhellung * Zahnerhaltungsbehandlung

C/ Horacio Lengo, 21 | Avda. Velázquez, 63
T: 952 322 562 | F: 952 234 332
MÁLAGA-STADT

616 34 37 44 (deutsch)

Fachärzte für Kardiologie, Innere Medizin und Ernährungsmedizin

Dr. Manuela Reisbeck & Dr. Bernd U. Reisbeck

Ramón Gómez de la Serna 22
Edificio King Edward, Oficina 202
MARBELLA

Auch hausärztliche Betreuung/Hausbesuche

Tel/Fax: 952 779 680
Mobil: 657 790 000

dr. reisbeck-medical
cardiology & internal medicine marbella

info@reisbeck-medical.com · www.reisbeck-medical.com

Clínica Médica
Facharztpraxis
Torrox - Costa
Mo - Fr 9:00 - 14:00 h

Tel.: 952 527 636
Hotel Riu Ferrara, loc. 4
Sa / So 11:00 - 13:00 h

Dr. med. Karl Tegtmeier – Allgemeinmedizin
Täglich erreichbar 679 874 348

Dr. Marc O. Blaschke – Gynäkologie
Dr. med. Christoph Kuhn – Dermatologie
Vera Hoffmann – Physiotherapie
George Donker – Physiotherapie
Dr. med. Dr. med. dent. Joachim Rings
Plastische u. ästhetische Gesichtschirurgie

Clinica Dental
Dr. med. dent. Karl Wehmeyer
Dr. med. dent. Frank Bäumchen

VOLLKERAMISCHE ZAHN-RESTAURATIONEN AM SELBEN TAG

IHR FLUG GEHT MORGEN

... vorher brauchen Sie noch eine hochwertige Keramik-Füllung oder Krone.

Kein Problem dank modernster Technik.

Wir beraten Sie gerne
Telefon: 952 83 55 11
www.dr-weko.com
Notfall: 627 333 777

IHRE VORTEILE AUF EINEN BLICK

- Nur eine Sitzung
- Ohne Abdruck
- Ohne Provisorium
- Metallfrei
- Höchst ästhetisch

Dank modernster CAD/CAM-Technologie ist das möglich.

FRAGEN SIE UNS NACH CEREC

Av. Jardines d. I. Golondrinas Centro Com. Contur 4a
E-29604 MARBELLA - CN 340 - Exit Elvira

Clinic Concept S.L.
Facharztgemeinschaft

TORROX-COSTA
Hotel Iberostar, loc. 5-6
Montag - Freitag 9.30 - 13.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Dr. med. Wolfgang Schmitt Facharzt für Orthopädie
Orthopädische Chirurgie * Unfallchirurgie * Chirotherapie
Sportmedizin * Knochendichtemessung * Gelenkprothesen
Handchirurgie * Stoßwellentherapie

Dr. med. habil. Hedda Hohenstein Augenfachärztin
Europ. Diplom. Holistic Bioenergetic Medicine * Kinesiologie
Psychotherapie * Lebensberatung

Dr. med. Marion Richter-Hotz
Fachärztin für Gynäkologie
Vorsorge * Ultraschall * Geburtshilfe * ambulante OP * Prevention

Dr. med. Erik Schulten Urologe, Androloge
Vorsorge * minimale invasive Chirurgie * Sexualfunktionsstörung
Aging male Problematik * Harninkontinenz

Dr. med. Elias Reyes Alcedo
Facharzt für Innere Medizin / Kardiologie
Vorsorge * Ultraschall * Diabetes * Gefäßerkrankungen * EKG
Endokrinologie * Nephrologie

Dr. med. H. Rudolphi Dermatologe, Allergologe, Phlebologe
Hyaluronsäure * Botox * Fruchtsäure-Peeling * Besenreiserverödung
Laserchirurgie * Venenchirurgie

Sanne Mortensen, Ulrike Graf Physiotherapeuten
Reha * manuelle Therapie * Krankengymnastik * Lymphdrainagen * Massagen
Beckenbodengymnastik bei Inkontinenz * Akupressur * Elektrotherapie

Tel: 952 531 823 / Mobil: 656 837 153