

AUS DER ZAHNARZTPRAXIS

# Die Zähne im Urlaub



Was gibt es für Zähne und Zahnfleisch zu beachten, wenn Sie verreisen? Einiges muss man schon bedenken, wenn man in Urlaub geht. Betrachten wir zunächst einmal das Zahnfleisch. Durch geänderte klimatische Verhältnisse und Lebensumstände reagiert das Immunsystem anders als gewohnt.

Wer kennt dieses Beispiel nicht: Sie waren die ganze Zeit voll eingespannt. Ein grippaler Infekt hat sich angekündigt, Ihr Körper hat die Viren aber in Schach gehalten. Kaum sind Sie im Urlaub und entspannen sich etwas, werden Sie krank. Die Bakterien im Zahnfleisch haben dadurch, dass das Immunsystem weniger effektiv arbeitet, leichteres Spiel. Es kommt daher auf Reisen öfter zu Zahnfleischentzündungen oder zu einem Schub bei Parodontitis. Zahnseide oder Interdentalbürsten zur Reinigung der Zahnzwischenräume gehören daher unbedingt in Ihr Reisegepäck.

Sehr sinnvoll ist auf jeden Fall ein Vor-Urlaubs-Checkup in der Zahnarztpraxis. Dazu gehört selbstverständlich auch eine Prophylaxe-Sitzung mit einer gründlichen professionellen Zahnrei-



nigung. Für Parodontitispatienten ist das besonders wichtig. Es geht um eine Infektionskontrolle der aggressiven Bakterien, die für das Zahnfleisch und den Knochen um die Zähne besonders schädlich sind. Denn wenn die Immunabwehr vermindert ist, kann gleichmäßig anhaltende Menge Zahnbeläge und damit Bakterien, die sonst zu Hause nicht schädlich ist, zu einer akuten Entzündung führen.

Parodontitispatienten sollten zusätzlich noch eine Chlorhexidin-Spülung mit in den Urlaub nehmen. Damit kann man über kürzere Zeit, also einige Tage bis Wochen, eine Zahnfleischentzündung in Schach halten. Ansonsten gilt es, die tägliche Zahnreinigung konsequent und gründlich durchzuführen.

Für alle ist dieser 'TÜV' beim Zahnarzt vor der Reise eine gute

Sache, um unliebsame Überraschungen zu vermeiden. Durch die Luftdruckänderung im Flugzeug und durch den Klimawechsel am Urlaubsort können aber auch andere chronische Entzündungen akut werden. Zahnnerven von Zähnen mit tiefen Löchern sind Kandidaten dafür. Auch hier sind wieder Bakterien die Ursache. Der durch Karies geschädigte Nerv kann sich unter optimalen Bedingungen über lange Zeit gegen die Kariesbakterien wehren. Dauert die Schädigung durch ein tiefes Loch jedoch zu lange, reichen die Abwehrkräfte nicht mehr zur vollständigen Heilung aus. Wenn dann noch physikalische oder chemische Reize hinzukommen, kann das Gleichgewicht umkippen und der Nerv stirbt ab.

Wenn Sie Knirscher sind und eine Aufbiss-Schiene haben, gehört diese auf jeden Fall mit auf die Reise. Man denkt ja beim Urlaub vor allem an Entspannung. Ihr Unterbewusstsein sieht das aber eventuell anders. Nachts baut der Körper Stress ab, oft ist ja gerade vor dem Urlaub viel zu tun. Im Urlaub selbst wird dann die Spannung abgebaut. Es kommt bei Menschen mit entsprechender Veranlagung zum verstärkten Knirschen oder Pressen. Die Schiene schützt wirkungsvoll Zähne und Kiefergelenk vor Schäden.

Pressen kann auch zu empfindlichen Zähnen führen. Daher sollten Sie auch ein Fluorid-Gel mitnehmen. Mit diesem lässt sich die Überempfindlichkeit bekämpfen. Schließlich wollen Sie das Eis oder den heißen Kaffee genießen.

Wenn Sie die genannten Tipps befolgen, steht einem erholsamen Urlaub, zumindest in Bezug auf Ihre Zähne nichts im Wege.

**CLÍNICA DENTAL INNODENTA**

Zahnarzt Christian Irrgang  
Plaza de la Ermita 9, Nerja  
Tel: 952 52 40 03  
Internet: www.innodenta.es

**Dr. med. Horst Valerius**

Arzt – Psychotherapie  
Behandlung von Angst, Unsicherheit, Depression, Phobie, Zwang, Krisen, Stress, Abhängigkeit, Schlafstörung. Mit oder ohne Unterstützung von Medikamenten. Col. Nr. 29/08539

Finden Sie Ihre Lebensfreude wieder!

Marbella/Torremolinos/  
Málaga/Torrox-Costa  
Auf Wunsch auch Hausbesuche  
Telefon & Fax 952.378.407  
HorstWernerValerius@yahoo.com  
www.psychotherapie-valerius.de

**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

**UNSERE LEISTUNGEN**

- + Implantologie
- + Prothetik
- + Zahnästhetik
- + Parodontologie
- + Prophylaxe
- + Endodontie
- + Kinderzahnheilkunde
- + Zahnärztliche Chirurgie

Wir beraten Sie gerne.  
Rufen Sie uns an:  
Telefon: 952 83 55 11  
www.dr-weko.com

Av. Jardines d. l. Golondrinas  
Centro Com. Centur 4a  
E- 29604 MARBELLA  
CN 340 - Ausfahrt Elviria  
Strandseite 50 m rechts

**Clínica Dental**  
Dr. med. dent. Karl Wehmeyer  
Dr. med. dent. Peter Kober  
Dr. med. dent. Frank Bäumchen

**Die Minis sind da!**  
MDI  
(Mini Dental Implants)

Mit dieser neuen Implantat-Technologie sind wir in der Lage, Ihre Prothese schnell und sicher ohne langwierigen Knochenaufbau zu befestigen.

Sprechstd. Mo-Fr: 9-20 h

**Facharztgemeinschaft Clinic-Concept**

Torrox-Costa · Hotel Iberostar, loc. 5-6  
Montag- Freitag 9.30 - 13.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

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

**Dra. Christiane Weiler** Ärztin für Allgemeinmedizin  
Gynäkologie \* Anti-Aging \* Naturheilverfahren  
Akupunktur \* Fettreduktion durch Cavitation

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

**Sanne Mortensen** Physiotherapeutin  
Massagen \* Reha \* Krankengymnastik

**Dr. med. Erik Schulten** Urologe, Androloge  
Harninkontinenz \* Urologische Chirurgie \* Potenzstörung

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

**Tel: 952 531 823 / Mobil: 656 837 153**