

Fast jeder fürchtet sich davor:

Im Urlaub plötzlich Zahnschmerzen zu bekommen und im Ausland zum Zahnarzt gehen zu müssen. Zuerst muss man einen finden. Dann gibt es möglicherweise Verständigungs-Probleme. Und wie ist es mit der Bezahlung? Dazu kommt, dass man sich nicht sicher sein kann, ob die hygienischen Bedingungen stimmen.

Wie können Sie solche Sorgen erst gar nicht entstehen lassen? Lesen Sie dazu unsere Tipps für einen unbeschwer-ten Urlaub:

Eigentlich ist es ganz einfach:

Kommen Sie vor Ihrem Urlaub zur Kontroll-Untersuchung in die Praxis. Aber bitte nicht einen Tag, bevor Sie abfliegen, sondern mindestens vier Wochen vorher. Warum?

Es kann sein, dass wir noch etwas an Ihren Zähnen machen müssen, damit Sie keine Probleme im Urlaub bekommen. Und das geht möglicherweise nicht an einem Tag. Rufen Sie also rechtzeitig vor Ihrer Abreise bei uns an und vereinbaren Sie Ihren Kontrolltermin. Wir überprüfen, ob alles in Ordnung ist. Und Sie können danach unbeschwert Ihren Urlaub genießen.



**Rechtzeitig vor dem Urlaub
die Zähne kontrollieren lassen
und dann unbeschwert
die Ferienzeit genießen**

Vertrauen Sie Ihre Gesundheit Profis an!

Lassen Sie sich persönlich beraten! Erfahren Sie, wie Sie mit unserer Hilfe Ihren Mund gesund halten können. Vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Beratungstermin.



Prophylaxepaxis Ahaus

Dr. med. dent. Martin Linke, Zahnarzt

Wessumer Straße 64b | 48683 Ahaus

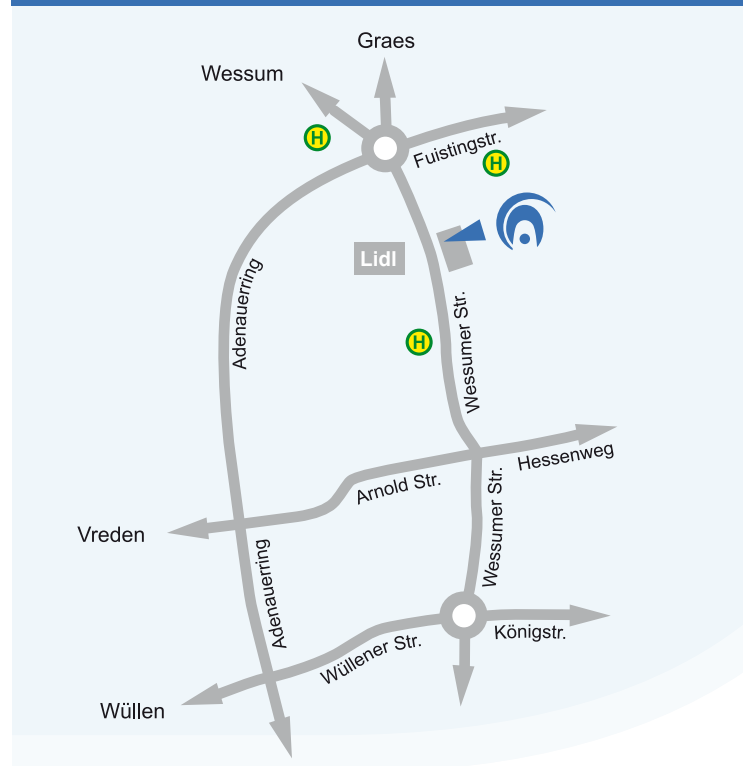
Fon: +49 (0) 25 61 / 44 306

E-Mail: Info@Prophylaxepaxis-Ahaus.de

Wie Sie Zahnproblemen im Urlaub vorbeugen können

Damit Sie die schönste Zeit des Jahres
unbeschwert genießen können

PATIENTENINFORMATION



www.Prophylaxepaxis-Ahaus.de



Prophylaxepaxis Ahaus

Dr. med. dent. Martin Linke, Zahnarzt

Mundpflegemittel einpacken

Natürlich nehmen Sie Ihre Zahnbürste und Zahnpasta mit. Aber haben Sie auch daran gedacht, dass sich Ihr Zahnfleisch entzünden könnte oder dass Sie plötzlich Zahnschmerzen bekommen könnten?

Damit Sie für Notfälle vorbereitet sind, haben wir zwei Checklisten zusammengestellt: Eine für Sie und eine für Ihre Kinder.

Checkliste für Erwachsene

- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Zahnseide
- Zwischenraum-Zahnbürste
- Mundspülung gegen Zahnfleisch-Entzündungen (z.B. Meridol paro)
- Falls Sie empfindliche Zähne haben (z.B. Sensodyne Rapid)
- Leichtes Schmerzmittel (z.B. Ibuprofen)

Checkliste für Kinder

- Kinder-Zahnbürste
- Kinder-Zahnpasta
- Kamistad-Gel gegen Zahnfleisch-Entzündungen
- Ggf. Zahnspange und Zahnspangen-Box
- Zahnrettungs-Box

Sport-Mundschutz

Wenn Sie einen Aktiv-Urlaub mit sportlicher Betätigung planen, sollten Sie sich vorher einen individuellen Sport-Mundschutz anfertigen lassen. Dieser schützt besser als ein gekaufter Fertig-Mundschutz. Fragen Sie uns nach einem individuell für Sie hergestellten Mundschutz. Wir beraten Sie gerne!



Und wenn trotz Vorbeugung mal was passiert, helfen Ihnen folgende Tipps:

Zahnunfälle

Wenn Sie mit Kindern unterwegs sind, sollten Sie sich eine Zahnrettungs-Box in der Apotheke kaufen. Darin kann ein ausgeschlagener Zahn einige Stunden lang aufbewahrt werden.

Notfalls können Sie ihn auch in frischer, kalter und pasteurisierter Milch aufbewahren. Fassen Sie einen ausgeschlagenen Zahn nicht an der Wurzel an. Das könnte die Wurzelhaut schädigen. Gehen Sie mit Ihrem Kind und dem aufbewahrten Zahn so schnell wie möglich zu einem Zahnarzt.

Zahnschmerzen

Nehmen Sie leichte Schmerzmittel. Verzichten Sie auf Kaffee, Zigaretten, Alkohol und zu viel Wärme (Sonne!). Das kann die Beschwerden verstärken. Bei Schwellungen helfen kühlende Umschläge. Wenn die Schmerzen trotz dieser Maßnahmen anhalten oder gar stärker werden, müssen Sie zum Zahnarzt gehen.

Bei Zahnfleisch-Entzündungen und Blutungen sollten Sie Ihre Zähne **besonders intensiv** putzen - auch wenn es etwas unangenehm ist und blutet. Benutzen Sie zusätzlich eine Mundspülung (z.B. Meridol paro).

Wenn eine Füllung ausbricht

Meistens ist das nicht so schlimm. Wenn nur ein kleines Stück fehlt und der Zahn keine Probleme macht, können Sie mit der Behandlung bis zu Ihrer Rückkehr warten. Wenn ein großes Stück ausgebrochen ist und der Zahn schmerzt, sollten Sie gleich zum Zahnarzt. Das gilt auch, falls eine Zahnkrone sich löst. Sie muss sofort wiederbefestigt werden.

Einen Zahnarzt finden

Fast immer weiß das Personal an den Rezeptionen von Hotels, Pensionen, Ferienhausanlagen oder Campingplätzen, wo ein Zahnarzt, der möglicherweise auch deutsch kann, seine Praxis hat. Im Zeitalter des Smart-Phones und des Internets kann man auch online eine Praxis suchen.

Und die Bezahlung

Wenn Sie innerhalb der EU Urlaub machen, sollten gesetzlich Versicherte Ihre Krankenversicherungskarte mitnehmen. Schmerz- und Notfallbehandlungen können darüber abgerechnet werden. Nicht selten werden diese Karten aber nicht akzeptiert, dann hilft Bargeld oder eine Kreditkarte. Außerhalb Europas müssen gesetzlich Versicherte genau wie privat versicherte Patienten die Arztrechnungen immer selbst bezahlen. Lassen Sie sich eine Quittung geben, auch in Landessprache, dann erstatten die Versicherungen zumindest einen Teil der Rechnung, meistens sogar alles.

Extra-Tipps

Nehmen Sie diese Liste mit in den Urlaub, damit Sie bei Problemen nachlesen können. Bei Reisen ins außereuropäische Ausland benötigen Sie für Ihre elektrische Zahnbürste einen Steckdosen-Adapter.

Wichtige Telefonnummern

(bitte selber eintragen und Vorwahl vom Reiseland ergänzen)

Meine Krankenkasse

Mein Hausarzt



**Genießen Sie Ihren Urlaub!
Ihr Praxis-Team**