



Checkliste: Zahngesund im Urlaub

- **„Ich packe meinen Koffer...“:** Neben Sonnencreme und Strandlektüre sollten im Reisegepäck natürlich auch Zahnbürste, Zahnpasta und Zahnseide ihren Platz finden. Für Notfälle empfiehlt sich außerdem ein Schmerzmittel, z.B. Ibuprofen. Wer eine elektrische Zahnbürste verwendet: Ladegerät einpacken gegebenenfalls auch an einen Adapter für die Steckdose denken. Sollten Sie eine Reiseprothese haben, vergessen Sie diese bitte nicht!
- **Kein Urlaub von der Zahnsperre:** Gerade im Urlaub wollen Kinder und Jugendliche gerne mal auf ihre Spange verzichten. Um den Behandlungserfolg nicht zu gefährden, sollten Eltern darauf achten, dass Spange und passende Aufbewahrungsbox mit von der Partie sind – und ihre Schützlinge bei Bedarf vor Ort daran erinnern, diese auch auszusetzen.
- **„Andere Länder...“:** Gerade bei Urlaub in südlichen Ländern kann es durch ungewöhnliche Gewürze oder scharfes Essen passieren, dass die Mundschleimhaut gereizt und empfindlich wird. Alkoholfreie Mundspüllösungen und Tinkturen zum Gurgeln können Abhilfe schaffen, z.B. Ondrohexidin.
- **Gesunde Frische für unterwegs:** Auch bei langen Reisezeiten muss die Zahnpflege nicht auf der Strecke bleiben. Ein Reisezahnpflegeset passt ins kleinste Handgepäck und verschafft innerhalb weniger Augenblicke ein frisches und sauberes Gefühl. Im Notfall hilft ein zuckerfreies Zahnpflege-Kaugummi. Netter Nebeneffekt: Das Kaugummi hilft auch gut gegen Reiseübelkeit.
- **Wenn die Prothese drückt:** Sollten Sie im Urlaub plötzlich Probleme bekommen, können Sie sich vor Ort mit einer Druckstellensalbe oder Ihrer Zweitprothese behelfen – in schlimmeren Fällen sollten Sie vor Ort einen Zahnarzt aufsuchen. Sie dürfen in keinem Fall versuchen, die Prothese selbst abzuschleifen oder zu kleben, da sie dadurch stark beschädigt werden kann. Besser: Zurück in Deutschland kann Ihr Zahnarzt zusammen mit dem örtlichen Dentallabor die Prothese schnell wieder in Ordnung bringen und die gewohnte gute Funktion wieder herstellen.
- **Was tun bei Schmerzen?** Verzichten Sie auf Kaffee und Nikotin und meiden Sie direkte Sonneneinstrahlung – Hitze würde die Schmerzen jetzt nur verschlimmern. Kühle Umschläge lindern die unangenehmen Beschwerden, mit leichten Schmerzmitteln kann man einige Stunden überbrücken. Wichtig: In diesen Fällen nicht auf Behandlung in Deutschland warten, sondern gleich einen örtlichen Zahnarzt aufsuchen! Ihr Hotels oder die örtliche Vertretung Ihres Reiseveranstalters helfen ihren Gästen gerne bei der Vermittlung vor Ort.
- **Was heißt „Zahnschmerz“ auf spanisch oder griechisch?** Gerade bei Schmerzen sollten Patienten mit einer Zahnbehandlung nicht warten, bis sie wieder zu Hause sind. Doch was tun, wenn der Zahnmediziner vor Ort kein Deutsch versteht? Der Initiative proDente hat speziell für diesen Fall einen „dentalen Sprachführer“ entwickelt, der Formulierungen über akute Zahnbeschwerden in sieben Sprachen übersetzt. Der Sprachführer kann kostenlos im Internet heruntergeladen werden unter www.prodente.de/service/online-bestellung-fuer-patienten/
- **Und wer zahlt?** Zahnschmerzen im Urlaub sind schon unangenehm genug – über die Kosten für den Zahnarztbesuch sollten Sie sich daher auch noch Gedanken machen müssen. Informieren Sie sich bereits vor der Abreise bei Ihrer Krankenkasse über die Formalitäten für eine Behandlung im Ausland, z.B. auf deren Homepage. Wer das versäumt hat: Etliche Krankenkassen haben spezielle Notfall-Telefonnummern für das Ausland eingerichtet. In den meisten Fällen müssen Sie die Kosten der Notfallmaßnahmen vor Ort auslegen. Viele Praxen akzeptieren auch Kreditkarten.