

## Die Zahnärzte in Baden-Württemberg informieren

Vor dem Sommerurlaub zum Zahnarzt

### **Auch Zähne müssen durchgecheckt werden**

Was tut „man und frau“ nicht alles, um sich für den Urlaub fit zu machen: Eine Blitz-Diät für die Bikini-Figur wird absolviert und regelmäßige Besuche im Sportstudio sollen den Winterspeck in einen Waschbrettbauch verwandeln. Um gesundheitliche Risiken klein zu halten, vertraut man auf den Rat von Arzt oder Apotheker und bestückt die Reiseapotheke neu; vor Fernreisen werden die nötigen Impfungen aufgefrischt. Sogar Friseurtermine und Besuche im Kosmetikstudio gehören ins Vorfeld der schönsten Wochen des Jahres. An die Zahngesundheit aber denken erstaunlich wenige. Vor allem Menschen, die nicht regelmäßig zum Zahnarzt gehen, scheuen einen Check-up vor dem Urlaub. Dabei hätten gerade sie allen Grund, ihren Mundraum inspizieren zu lassen.

### **Rechtzeitig Termine vereinbaren**

Die Zahnärzte in Baden-Württemberg empfehlen, rechtzeitig vor dem Start in die Ferien einen Termin beim Zahnarzt zu vereinbaren - am besten für die ganze Familie. Nur so lassen sich plötzlich auftretende Zahnschmerzen weitestgehend vermeiden. Bei einem Zahncheck vor der Reise wird Karies, auch wenn sie erst im Anfangsstadium ist, behandelt. Lockere oder schadhafte Füllungen werden erkannt und können ausgetauscht werden. Vor allem Taucher sollten sich vor defekten Füllungen hüten, denn sie sind während eines Tauchgangs extremen Druckunterschieden ausgesetzt. Das kann dazu führen, dass sich schadhafte Füllungen lösen und Beschwerden verursachen. Eine bisher unbemerkte Karies kann aber auch bei Flugreisen oder bei extremen Bergtouren zu Schmerzen führen. Auch das hängt mit unterschiedlichen Druckverhältnissen zusammen.

### **Mundhygiene im Urlaub**

Beim Urlaubs-Check in der Mundhöhle wird der Zahnarzt außerdem Zahnstein entfernen oder eine zusätzliche Professionelle Zahnreinigung (PZR) durchführen, damit keine Zahnfleischentzündungen entstehen können. Die professionelle Zahnreinigung verleiht zudem ein gutes Gefühl und sorgt dafür, dass einem strahlenden Lächeln und damit einem Urlaubsflirt nichts im Wege steht. Bei herausnehmbarem Zahnersatz wird er den korrekten Sitz der dritten Zähne überprüfen und bei Bedarf korrigieren. Nur wenn die Prothese keine Probleme macht, bereiten neue kulinarische Erfahrungen wirklich Freude. Am wichtigsten aber ist, dass man im Urlaub das regelmäßige Zähneputzen beibehält. Gerade in ungewohntem Klima und nach exotischen Genüssen sollte man auf seine Zahnpflege achten und möglichst regelmäßig zur Zahnbürste greifen. Bei problematischen hygienischen Bedingungen oder zwischen den Mahlzeiten kann

Informationszentrum  
Zahngesundheit  
Baden-Württemberg



Informationszentrum  
Zahngesundheit  
Baden-Württemberg

Eine Einrichtung  
der Zahnärzteschaft  
Baden-Württemberg

Haus: Albstadtweg 9  
70567 Stuttgart

Post: Postfach 10 24 33  
70020 Stuttgart

Fon: (0711) 222 966-0

Fax: (0711) 222 966-20

Mail: [PresselZZ@t-online.de](mailto:PresselZZ@t-online.de)

[www.lzk-bw.de](http://www.lzk-bw.de)  
[www.zahn-forum.de](http://www.zahn-forum.de)

man sich auch mit einem Zahnpflege-Kaugummi behelfen. Er gehört daher genauso ins Handgepäck wie Sonnencreme und eine Reisezahnbürste für zwischendurch. Im Kulturbeutel aber sollten die gewohnten Zahnpflegeartikel Platz finden. Wer hier Gewicht einsparen will, spart an der falschen Stelle.

**Zusatz Tipp:** Wenn es doch zu Zahnproblemen im Urlaub kommt, sollte man sich nicht ohne weiteres einen Zahn entfernen lassen. Eine provisorische Übergangslösung, die Schmerzen lindert, ist meist auch im Urlaubsland möglich. Und Ihr Zahnarzt zu Hause hat heute eine Menge Möglichkeiten, einen Zahn zu retten.

### Bei Rückfragen

Johannes Clausen, Leiter des IZZ

Fon: 0711 / 222 966 -0 Fax: 0711 / 222 966 -20

Mobil: 0171 / 460 2994

E-Mail: [PresselZZ@t-online.de](mailto:PresselZZ@t-online.de)

Informationszentrum  
Zahngesundheit  
Baden-Württemberg



Informationszentrum  
Zahngesundheit  
Baden-Württemberg

Eine Einrichtung  
der Zahnärzteschaft  
Baden-Württemberg

Haus: Albstadtweg 9  
70567 Stuttgart

Post: Postfach 10 24 33  
70020 Stuttgart

Fon: (0711) 222 966-0

Fax: (0711) 222 966-20

Mail: [PresselZZ@t-online.de](mailto:PresselZZ@t-online.de)

[www.lzk-bw.de](http://www.lzk-bw.de)  
[www.zahn-forum.de](http://www.zahn-forum.de)

Informationszentrum  
Zahngesundheit  
Baden-Württemberg



Informationszentrum  
Zahngesundheit  
Baden-Württemberg

Eine Einrichtung  
der Zahnärzteschaft  
Baden-Württemberg

Haus: Albstadtweg 9  
70567 Stuttgart

Post: Postfach 10 24 33  
70020 Stuttgart

Fon: (0711) 222 966-0

Fax: (0711) 222 966-20

Mail: [PresselZZ@t-online.de](mailto:PresselZZ@t-online.de)

[www.lzk-bw.de](http://www.lzk-bw.de)  
[www.zahn-forum.de](http://www.zahn-forum.de)

Informationszentrum  
Zahngesundheit  
Baden-Württemberg



Informationszentrum  
Zahngesundheit  
Baden-Württemberg

Eine Einrichtung  
der Zahnärzteschaft  
Baden-Württemberg

Haus: Albstadtweg 9  
70567 Stuttgart

Post: Postfach 10 24 33  
70020 Stuttgart

Fon: (0711) 222 966-0

Fax: (0711) 222 966-20

Mail: [PresselZZ@t-online.de](mailto:PresselZZ@t-online.de)

[www.lzk-bw.de](http://www.lzk-bw.de)  
[www.zahn-forum.de](http://www.zahn-forum.de)

Informationszentrum  
Zahngesundheit  
Baden-Württemberg



Informationszentrum  
Zahngesundheit  
Baden-Württemberg

Eine Einrichtung  
der Zahnärzteschaft  
Baden-Württemberg

Haus: Albstadtweg 9  
70567 Stuttgart

Post: Postfach 10 24 33  
70020 Stuttgart

Fon: (0711) 222 966-0

Fax: (0711) 222 966-20

Mail: [PresselZZ@t-online.de](mailto:PresselZZ@t-online.de)

[www.lzk-bw.de](http://www.lzk-bw.de)  
[www.zahn-forum.de](http://www.zahn-forum.de)