



MeinZahnarzt
ZAHNMEDIZIN FÜR KLEIN UND GROß

URLAUBS-CHECKLISTE

Liebe kleine und große Patienten!

Sie haben bald Urlaub? Hier finden Sie eine kleine Checkliste und nützliche Tipps!

DENKEN SIE AN ...

- Vorsorgetermin planen – wir schauen, dass alles in Ordnung ist, bevor es los geht.
- Zahnpasta
- Zahnbürste
- Zahnseide/Interdentalbürstchen
- Fluoridhaltige Mundspüllösung oder Fluoridgel (helfen bei auftretenden Empfindlichkeiten).
- Schmerzmittel (falls Zahnschmerzen auftreten)
- Entzündungshemmendes Gel, Mundspüllösung oder Kamillenteebeutel (zur Abhilfe bei Zahnfleischentzündungen).
- Zahnpaste vergessen?
→ Besorgen Sie eine bekannte Marken Zahnpasta mit ausreichend Fluorid (etwa 1450 ppm).
- Adapter für elektrische Zahnbürste – nur im Ausland.

FÜR DIE KLEINEN ...

- Zahnpasta – altersentsprechend
- Zahnbürste
- Zahnseide
- Falls vorhanden: lose Zahnspange mit Zahnspangendose
- Zahnrettungsbox für Zahnunfälle

WAS, WENN ICH ZAHNSCHMERZEN BEKOMME?

- Nehmen Sie leichte Schmerzmittel.
- Bei Schwellungen helfen kühle Umschläge.
- Vermeiden Sie zu viel Wärme (Sonne), Alkohol, Zigaretten, Kaffee.
- Bei Überempfindlichkeiten können Fluoridgele und fluoridhaltige Mundspüllösungen die Beschwerden lindern.
- Krone/Brücke/Inlay gelockert
→ Setzen Sie es provisorisch mit Zahnpasta oder Prothesenhaftcreme ein.
→ Suchen Sie einen Zahnarzt auf.
- Schmerzen lassen nicht nach? Fragen Sie Ihre Reiseleitung oder im Hotel nach einer deutschsprachigen Zahnarztpraxis.

ZAHNUNFALL?

- Gehen Sie sofort zum Zahnarzt.
- Ist ein Stück abgebrochen oder Zahn herausgeschlagen, verwenden Sie die Zahnrettungsbox!
- Keine Box zur Hand? Bewahren Sie den Zahn für kurze Zeit in kalter, frischer, pasteurisierter Milch auf.
→ Auf keinen Fall an der Wurzel anfassen, das beschädigt ihn!

Wir wünschen Ihnen einen schönen Urlaub!