

## 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

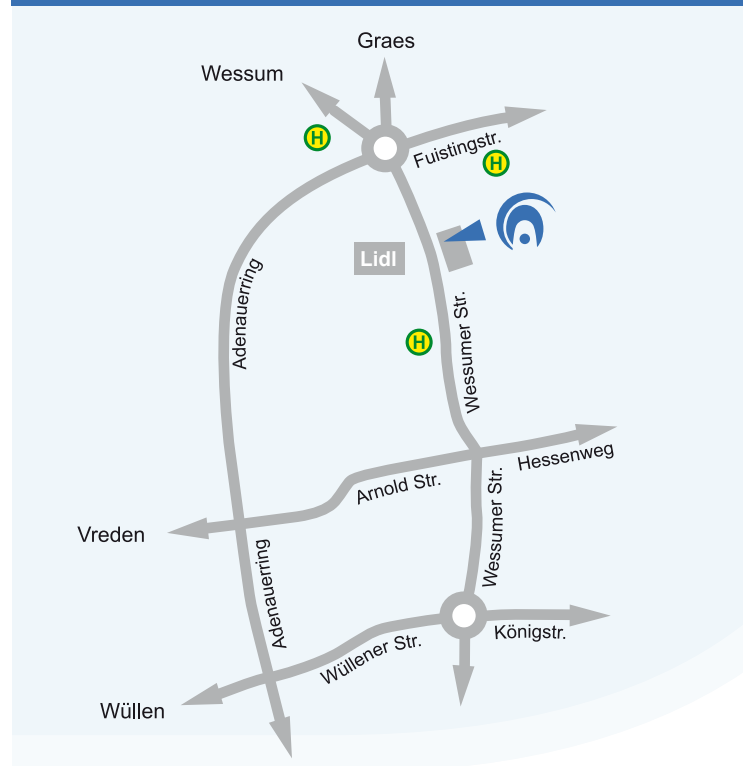
Fon: +49 (0) 25 61 / 44 306

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](http://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 i

