

Dr. Dr. Bert L. Karl

-Zahnarzt und Arzt-

Bahnhofstr. 44
91413 Neustadt/Aisch
Tel. 09161-2541

Sprechstunden:
Mo-Fr 9.00 bis 12.00
Mo Di Do Fr 15.00 bis 18.30

Internet:

www.zahnarztpraxis-neustadt-aisch.de



ZAHNSCHMERZ IM URLAUB **Möglichkeiten zur Selbsthilfe bei Zahnproblemen**

Liebe Patientin, lieber Patient!

In den schönsten Wochen des Jahres sind Zahnschmerzen doppelt unangenehm. Hier geben wir Ihnen einige Tipps:

VORBEUGUNG

Die allerbeste Behandlung ist immer eine wirksame Vorbeugung. Daher empfehlen wir, vor Antritt der Ferienreise eine Kontroll-Untersuchung beim Zahnarzt durchführen zu lassen. Das ist umso wichtiger, je länger die Reise und je entlegener die Urlaubsgegend ist. Diese Untersuchung sollte aber rechtzeitig erfolgen, bestimmt nicht später als 4 Wochen vor Reiseantritt.

IM URLAUB ZUM ZAHNARZT

Wer Zahnschmerzen hat, sollte umgehend zum Zahnarzt – das gilt grundsätzlich auch im Urlaub. An einem „zivilisierten“ Ferienort ist das auch kein Problem – z.B. in Italien oder Österreich. Allerdings ist zu bedenken, dass in anderen Ländern grundsätzlich andere versicherungstechnische Gegebenheiten bezüglich der Zahnbehandlung vorliegen. Es empfiehlt sich daher vorab ein Anruf bei der (deutschen) Krankenversicherung, ob und wie eine Erstattung der ausländischen Zahnarztkosten gegeben ist. Ein Zahnarztbesuch im Ausland kann nämlich recht teuer werden!

WAS MAN NICHT TUN SOLLTE

Wer allerdings in Zentralafrika oder Hinterindien Urlaub macht, wird evtl. Schwierigkeiten haben, einen nach abendländischen Standards arbeitenden Zahnarzt zu finden. Vielleicht kann man sich selbst helfen. Dabei sollte man grundsätzlich **keine Wärme** anwenden. Akute Zahnprobleme beruhen sehr häufig auf einer Entzündung, und die wird im Frühstadium durch Wärme verschlimmert!

Wieder andere schwören auf homöopathische Medikamente. Homöopathie ist grundsätzlich sicher etwas Gutes, allerdings nach meiner langjährigen Erfahrung bei akuten Zahnkrankheiten wenig wirksam. Schlecht sind vor allem die bekannten „Globuli“ – diese Kügelchen bestehen nämlich aus Zucker und können die Beschwerden daher verschlimmern.

MÖGLICHKEITEN ZUR SELBSTHILFE

-1- Kälte

Entzündungen auch und besonders im Kieferbereich sprechen oft sehr gut auf Kühlung an: Kälte lindert die Schmerzen, vermindert die Durchblutung und dämpft so die Entzündungsreaktion und eine mögliche Schwellung. Man nehme daher einen **Eisbeutel** und halte ihn dauerhaft auf die Wange. Das Lutschen von Eiswürfeln ist manchmal auch wirksam.

-2- Schmerztabletten

Sie können mindestens kurzfristig helfen. Frei verkäufliche Tabletten sind aber oft zu schwach. Man kann sich vorbeugend in Deutschland stärkere Tabletten verschreiben lassen und diese auf die Reise mitnehmen.

-3- Hausmittel

Zwei bewährte Hausmittel gegen Zahnprobleme sind **Salbeitee** und **Gewürznelken**. Mundspülung mit Salbeitee und das Einlegen einer Gewürznelke in die Wangentasche können Beschwerden – besonders auch am Zahnfleisch – lindern.

Weiter auf der nächsten Seite!

-4- Herausgefallene Füllung

Nicht selten verliert man eine Zahnfüllung, oder ein Stück vom Zahn bricht ab. Bei Dauerschmerz muss man zum Zahnarzt. Meist reagiert der Zahn aber nur bei Reizung empfindlich, also z.B. auf heiße oder kalte Speisen. Dann kann man eine „selbstgestrickte“ provisorische Füllung versuchen: aus einem (zuckerfreien!) Kaugummi oder aus einem Wachs-Kügelchen (nicht heiß!).

-5- Ausgeschlagene Zähne

Siehe die entsprechende Seite auf unserer Homepage! Die Wunde mit einem Eisbeutel kühlen, dann aber wenn irgend möglich zum Zahnarzt.

-6- Herausgefallene Kronen oder Brücken

Derlei Zahnersatz kann man oft selbst wieder einsetzen, und notdürftig hält das auch für wenige Tage – besonders, wenn man wieder ganz wenig(!) zuckerfreien Kaugummi in die Krone(n) gibt. Besser: man lässt sich – wiederum vorbeugend – vom deutschen Zahnarzt etwas provisorischen „Kleber“

mitgeben: eine winzige Menge in die Krone streichen, diese fest einsetzen und kräftig für einige Minuten daraufbeißen.

-7- Gebrochene Zahnprothese

Wenn die Bruchstücke exakt und zehntelmillimeter-genau aufeinanderpassen, kann man eine Reparatur mit Sekundenkleber versuchen. Das ist allerdings heikel: erstens hilft es nur kurzfristig, weil jeder Kleber vom Speichel aufgelöst wird. Zweitens besteht die Gefahr, die Klebekanten mit dem Kleber so zu verschmieren, dass später der heimliche Zahnarzt die Bruchstücke nicht mehr exakt zusammenfügen kann. Sekundenkleber daher sehr sparsam verwenden und besser die gebrochene Prothese „schienen“: einen Kunststoff-Streifen z.B. aus einem Joghurtbecher flächig über den Bruchspalt kleben.

Als Ihr Zahnarzt hoffe ich inständig, dass Ihr wohlverdienter Urlaub nicht durch Zahnprobleme beeinträchtigt wird. Schlimmstenfalls werden Ihnen aber die genannten Tipps vielleicht etwas weiterhelfen.



Zahnschmerzen können den schönsten Urlaub verderben.

Dr. Dr. Bert L. Karl (Zahnarzt und Arzt)

Bahnhofstr. 44 - 91413 Neustadt/Aisch - Tel. 091 61 / 25 41
Sprechstunden: Mo bis Fr 9.00 bis 12.00, Mo/Di/Do/Fr 15.00 bis 18.30
Internet: www.zahnarztpraxis-neustadt-aisch.de

