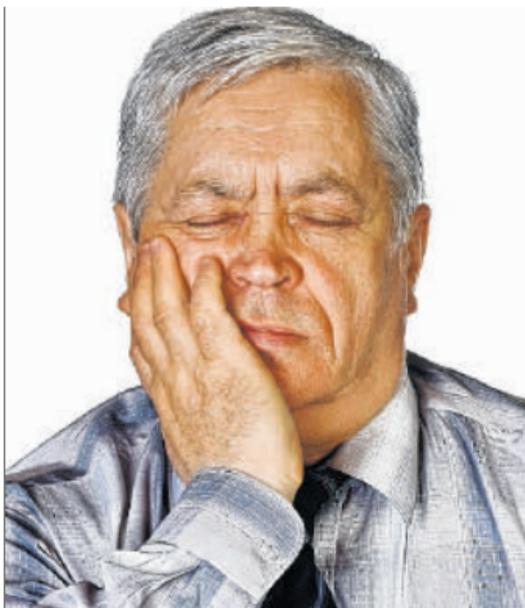


# Schmerzfrei erholen

Mit einem Zahnarztbesuch vor den Ferien möglichen Schmerzen vorbeugen



**Nicht** erst zum Zahnarzt gehen, wenn es bereits weh tut.

Foto:: Colourbox.de

pm **DÜSSELDORF.** Viele Menschen denken erst zum Ende des Jahres an einen Kontrolltermin beim Zahnarzt. Dabei erweist sich oft schon vor dem großen Jahresurlaub eine Vorsorgeuntersuchung als sinnvoll. Denn Zahnprobleme entstehen normalerweise nicht plötzlich, sondern entwickeln sich langsam und schleichend. „Mit einem Zahnarztbesuch vor den Ferien kann man möglichen Schmerzen vorbeugen und notwendige Behandlungen lassen sich rechtzeitig durchführen“, weiß Dr. Chris-

toph Sliwowski, Spezialist für Implantologie und Leiter der Zahnimplantat-Klinik Düsseldorf im St. Vinzenz-Krankenhaus. Nehmen Reisende dann noch das nötige Notfall-Equipment mit, steht einem erholsamen Urlaub nichts mehr im Wege.

Bei längeren Urlauben empfehlen Experten spätestens vier Wochen vor Reiseantritt einen Besuch beim Zahnarzt. Hier lassen sich mögliche Schmerzherde wie Karies, lockere Füllungen oder Zahnfleischentzündungen frühzei-

tig erkennen und gegebenenfalls beheben. „All diese Behandlungen erfordern wenig Zeit und vermindern das Risiko für Komplikationen während der Ferien“, erklärt Dr. Sliwowski. Diagnostiziert der Zahnarzt bei der Untersuchung schwerwiegendere Probleme, die sich nur mithilfe mehrerer Sitzungen beheben lassen, gibt es in vielen Fällen kurzfristige Übergangslösungen. Wichtig hierbei: Medikamente oder schmerzstillende Mittel bieten keine Dauerlösung. Nach dem Urlaub sollte

daher umgehend eine umfassende Behandlung einsetzen, um weitere Schäden im Mund zu vermeiden.

In den Koffer gehören bei langen Reisen nicht nur Pflegeprodukte wie Zahnbürste und Zahnseide: „In einer gut sortierten Reiseapotheke finden sich auch abschwellende Cremes und schmerzstillende Arzneimittel“, erklärt Dr. Sliwowski. „Auf diese Weise wappnen sich Urlauber für den Fall der Fälle.“ Unglaublich, aber wahr: Manche Menschen verlieren beim Schwim-

men sogar ihre Prothese. Für den extremen Notfall daher lieber einen Ersatz einpacken, um sich nicht durch Unachtsamkeit die Reise zu verderben.

Gut vorbereitet gilt es, auch im Urlaub bei Problemen Ruhe zu bewahren. Bricht zum Beispiel beim Biss auf einen Olivenstein ein Stück Zahn oder Krone ab, reicht es in der Regel, vorsichtig zu kauen und nach der Ankunft im Heimatland einen Termin beim Arzt einzuholen. Treten jedoch Schmerzen hinzu, helfen oft-

mals die ortskundigen Apotheker bei der Arztsuche. Bei Kommunikationsproblemen finden Betroffene im Internet oder im Hotel Hilfestellung, um ihre Probleme in der Landessprache zu beschreiben. „Um unnötige Kosten zu vermeiden, rate ich jedem Reisenden zu einem Versicherungs-Check-up“, sagt Dr. Sliwowski. „Dort klären Patienten, inwieweit die eigene Krankenkasse bei Zahnunfällen im Urlaub zahlt.“ So kehren Urlauber entspannt und erholt in die eigenen vier Wände zurück.