

Zahnarzt Horst Wendorff berät Sie: Was darf im Urlaub nicht fehlen?

Besonders im Urlaub sind die Zähne einer höheren Belastung ausgesetzt. Zum Beispiel werden mehr Fruchtsäfte und alkoholische Getränke konsumiert, die Kinder essen mehr Süßigkeiten. Damit die Zähne den Urlaub gut überstehen, sollten diese Dinge in der Reiseapotheke nicht fehlen:

- Zusätzlich zur Zahnbürste sollte man auch eine Zahnzwischenraumbürste und Zahnseide oder Floß mitnehmen.
- Für die Kinder sollten wegen des erhöhten Zuckerkonsums Zahnpflegekaugummi eingepackt werden. Sie wirken antibakteriell und regulieren den pH-Wert.
- Auch Backpulver oder Kaisernatron sollten nicht fehlen. Als Mundspülung angewendet kann damit der erhöhte Säuregehalt im Speichel neutralisiert werden.
- Menschen mit besonderen Befindlichkeiten sollten für den Notfall zusätzlich mit dabei haben: antibakterielles Rachenspray, antibakterielle Zahnpasta, spezielle Zahnpasta und Spülung gegen empfindliche Zähne, Zahnfleischsalbe gegen Entzündungen.

