

MUNDHYGIENE AUF REISEN

Zahnbürste und Zahnpasta gehören für die meisten Menschen heutzutage so selbstverständlich ins Reisegepäck wie Geldbörse, Scheckkarte und Personalausweis. Doch reichen Zahnbürste und Zahnpasta für eine gute Mundhygiene unterwegs tatsächlich aus?

Die meisten Menschen haben mehr oder weniger häufig mit Entzündungen des Zahnfleisches zu tun. Dafür gibt es viele Gründe wie zum Beispiel Stress oder eine Schwangerschaft. Doch immer sind Bakterien der eigentliche Auslöser.

Auf Reisen können sich die Bedingungen für die Ausbreitung von Bakterien stark von denen im Alltag zuhause unterscheiden. So fördert feuchtwarmes Klima die Ausbreitung von Keimen. Wer in den Süden reist, sollte daher auf Hygienemaßnahmen wie Händewaschen besonders achten. Und wer mit Kindern reist, wird kaum auf ein Desinfektionspray verzichten wollen, um eine Schürfwunde versorgen zu können.

Bakterien, Viren und Pilze können jedoch nicht nur in Schürfwunden an Armen und Beinen eindringen, sondern auch im Bereich des Mundes. Wenn etwa das knusprige Brötchen das Zahnfleisch verletzt, der heiße Auflauf den Gaumen verbrannt hat oder das Zahnfleisch einfach empfindlich ist und leicht anschwillt. Infektionen im Mund sind unangenehm, erst Recht auf Reisen.

In diesem Flyer haben wir einige Tipps zur Mundhygiene zusammengestellt, die Infektionen an Zahnfleisch und im Mund verhindern helfen.

Gute Reise!



Impressum

Herausgeber: MedPrä GmbH
Medizinische Prävention und Marketing
Geschäftsführer: Harald Beez
Jägerlei 2 | 40593 Düsseldorf
E-mail: info@medprae.de

Eine gemeinsame Aktion von:

MedPrä
GmbH
www.medprae.de



Anti-infect
Medizinprodukte GmbH
www.anti-infect.de



Fit & Vital
Reisen GmbH
www.fitundvitalreisen.de



Deutscher-
Senioren-Ring e.V.
www.seniorenring.de



Gesundheits-
reisebüro



anti-infect

DENTALSPRAY

Anzeige

Das Antiseptikum für Zahnbürste & Zahnprothese

Bei Immunschwäche und
Entzündungen im Mund.

Zum Schutz vor Viren, Bakterien und Pilzen



In Ihrer Apotheke • PZN 9715491 • www.anti-infect.de

Stempelfeld



www.reisemed-experten.de



Mundhygiene auf Reisen

Vorsorgen gegen Zahnfleischbluten
und Infektionen im Mundbereich



Reisemed-Experten
www.reisemed-experten.de



MUND UND ZÄHNE RICHTIG PFLEGEN

Vier von fünf Personen haben häufiger mit Zahnfleisch-Problemen zu tun. Entzündungen des Zahnfleisches und Karies können jedoch mit einigen einfachen Maßnahmen der Mundhygiene verringert oder ganz verhindert werden:

- Zähne nach jeder Mahlzeit reinigen. Am besten die optimale Putztechnik mit dem Zahnarzt besprechen.
- Zuckerhaltige Speisen und Getränke zwischen den Hauptmahlzeiten vermeiden.
- Auf das Rauchen verzichten.
- Regelmäßige Kontrolle beim Zahnarzt.



TIPP!

Die optimale Zahnpflege ist unterwegs auf Reisen nicht immer möglich. Viel Wasser trinken oder ein Kaugummi kauen sind dann hilfreich. Das Wasser spült den Mund. Das Kaugummi fördert die Speichelproduktion. Bakterien haben dann weniger Chancen, Zähne und Zahnfleisch anzugreifen.

ZAHNFLEISCHBLUTEN VERMEIDEN

Bakterien, die sich zwischen Zahn und Zahnfleisch festsetzen, verursachen Entzündungen. Die Folge: das Zahnfleisch schwillt an, wird rot und blutet. Der Fachausdruck für dieses Zahnfleischbluten ist Gingivitis. Eine regelmäßige und gründliche Reinigung der Zähne kann eine Gingivitis verhindern und beheben. Geschieht dies nicht, kann sich aus einer Gingivitis eine Parodontitis entwickeln, die mit Zahnfleischrückgang, Knochenschwund, Lockerung bis hin zum Verlust der Zähne verbunden sein kann.

TIPP!

Auf Reisen kann die Reinigung und insbesondere das Trocknen der Zahnbürste nach jedem Zähneputzen schwierig werden. Mit einem Dental-spray können die Keime auf der Bürste jedoch einfach bekämpft werden.

AUF DIE ZAHNBÜRSTE KOMMT'S AN

Ohne Zahnbürste ist eine gute Mund- und Zahnpflege nicht möglich. Egal, ob die Bürste manuell oder elektrisch putzt, einige Hygiene-Regeln gilt es zu beachten:

- Nach jedem Zähneputzen die Zahnbürste gründlich abspülen, bis sie sauber ist.
- Zahnbürste nach dem Putzen an einem offenen Ort stehen lassen, damit sie rasch trocknet, denn auf feuchten Bürsten breiten sich Keime schneller aus.
- Zahnbürste regelmäßig wechseln – spätestens nach drei Monaten und nach einer Erkältung.
- Zahnbürste nicht mit anderen teilen, um die Übertragung von Infektionskrankheiten zu vermeiden.
- Wer ein eingeschränktes Immunsystem hat, z.B. durch Schwangerschaft oder eine (chronische) Erkrankung wie Diabetes, sollte die Zahnbürste vor jedem Benutzen mit einem Dentalspray desinfizieren, um die Keimbeseidelung zu verringern.



HYGIENE-TIPPS FÜR DIE REISE

“Boil it, cook it, peel it or forget it – koche es, brate es, schäle es oder vergiss es”. Diese alte Hygiene-Regel für Reisende verdeutlicht, wie wichtig der richtige Umgang mit Lebensmitteln vor allem in südlichen Ländern ist. Durch den Mund, über Speisen und Getränke können viele Bakterien, Viren und Pilze in den Körper gelangen. Durchfall-Erkrankungen sind meist die Folge. Denn insbesondere im feuchtwarmen Klima vieler Urlaubsregionen vermehren sich Krankheitserreger viel schneller.

Der häufigste Überträger von Krankheitserregern sind übrigens die Hände. Regelmäßiges und sorgfältiges Händewaschen ist daher besonders wichtig, um sich vor Infektionen zu schützen.

TIPP!

Lassen Sie sich vor einer Reise beraten.

Adressen von reisemedizinisch qualifizierten Ärzten und Apothekern finden Sie im Internet unter:
www.reisemed-experten.de