**SOS dla zębów na urlopie. Jak poradzić sobie z nagłymi problemami w jamie ustnej podczas wakacyjnego wyjazdu.**

**Wakacje to czas odpoczynku i relaksu, na który większość z nas czeka cały rok. Ważne więc, aby wymarzony, skrzętnie zaplanowany urlop przebiegał w spokoju, bez żadnych nagłych komplikacji. Niestety jednym z najczęstszych problemów,**

Wakacje to czas odpoczynku i relaksu, na który większość z nas czeka cały rok. Ważne więc, aby wymarzony, skrzętnie zaplanowany urlop przebiegał w spokoju, bez żadnych nagłych komplikacji. Niestety jednym z najczęstszych problemów, które pojawiając się nagle mogą popsuć nam wakacyjny nastrój i pokrzyżować plany, są kłopoty z zębami. Warto więc wiedzieć, jakie przypadłości zębów i jamy ustnej najczęściej zaskakują na wczasach, jak sobie z nimi poradzić i co zrobić, aby choć części z nich zapobiec.

**Pechowa piątka wakacyjna**

Lista możliwych komplikacji stomatologicznych pojawiających się na wakacjach może być dość długa. Nie można przygotować się na wszystko, warto więc skupić się na problemach występujących najczęściej. Oto kilka typowych problemów z zębami, które mogą się przytrafić latem i na urlopie:

- Ból zęba spowodowany zmianą ciśnienia w samolocie lub podczas nurkowania. Zmiana ciśnienia atmosferycznego podczas lotu samolotem lub nurkowania może wywołać ból zęba u osób, które mają ubytki, zapalenie miazgi lub niedrożne kanały korzeniowe. Ból ten jest spowodowany tym, że powietrze wewnątrz zęba rozszerza się lub kurczy się wraz ze zmianą ciśnienia i uciska na nerwy. Aby zapobiec temu problemowi, należy przed podróżą odwiedzić dentystę i upewnić się, że nasze zęby są w dobrym stanie. Jeśli jednak ból pojawi się podczas lotu lub nurkowania, można spróbować złagodzić go poprzez żucie gumy bez cukru, ssanie cukierka lub picie wody.

- Złamanie lub zwichnięcie zęba**.** Złamanie lub wysunięcie zęba spowodowane upadkiem, uderzeniem lub ugryzieniem twardego pokarmu to bardzo bolesna i poważna sytuacja, która wymaga natychmiastowej interwencji lekarza dentysty. Jeśli dojdzie do takiego urazu na urlopie, należy zachować uszkodzony ząb i przechowywać go w wilgotnym środowisku, np. mleku lub ślinie. Następnie należy skontaktować się z dentystą i umówić się na wizytę jak najszybciej. Lekarz oceni stopień uszkodzenia i zaproponuje odpowiednie leczenie., która wymaga szybkiej interwencji.

- Plomba która wypadła. Utrata plomby może być bardzo bolesna i nieestetyczna. W takim przypadku należy jak najszybciej udać się do lekarza dentysty, aby założyć nową plombę lub wykonać leczenie kanałowe, jeśli jest to konieczne. Jeśli nie ma możliwości szybkiego dostania się do dentysty, można spróbować założyć tymczasową plombę apteczną lub użyć specjalnego kleju do naprawy protez. Ponadto należy unikać jedzenia twardych i słodkich pokarmów oraz gorących i zimnych napojów.

- Podrażnienie dziąseł. *Podrażnienie dziąseł może być spowodowane przez różne czynniki, takie jak zmiana pasty do zębów, niewłaściwa szczoteczka, niedostateczna higiena jamy ustnej, alergia na pokarm lub leki, infekcja bakteryjna lub wirusowa. Aby złagodzić podrażnienie dziąseł, należy stosować delikatną pastę do zębów, miękką szczoteczkę, płyn do płukania jamy ustnej bez alkoholu, a także unikać drażniących pokarmów i napojów. Jeśli podrażnienie nie ustępuje po kilku dniach lub towarzyszy mu obrzęk, krwawienie, ból lub gorączka, należy skonsultować się z lekarzem dentystą. –* zaleca dentystka dr. Romana Markiewicz-Piotrowska, z Kliniki Stomatologicznej Piotrowscy i Bejnarowicz.

- Poparzenie języka lub podniebienia. Takie poparzenie zdarza się bardzo często, może być spowodowane przez spożycie zbyt gorącego pokarmu lub napoju. Może być ono bardzo bolesne i utrudniać jedzenie oraz zaburzać mowę. Aby złagodzić poparzenie, należy natychmiast przepłukać usta zimną wodą lub mlekiem. Następnie można zastosować lody, jogurt lub miód na poparzone miejsce. Ponadto należy unikać jedzenia twardych, ostrych, kwaśnych i słonych pokarmów oraz picia gorących i alkoholowych napojów.

**Przygotowania przed wyjazdem**

Wielu problemom można zapobiec poprzedzając wyjazd odpowiednimi przygotowaniami. Zanim więc wyjedziemy na urlop, warto odwiedzić dentystę i sprawdzić stan zębów. Może się okazać, że potrzebujemy leczenia próchnicy, usunięcia kamienia nazębnego lub wymiany wypełnień. Lepiej zrobić to przed wyjazdem, niż cierpieć na bóle zębów w czasie wakacji. Przedurlopową wizytę u stomatologa warto umówić na kilka tygodni przed planowanym wyjazdem. Dentysta sprawdzi stan zębów i dziąseł, zaleci ewentualne leczenie lub profilaktykę i doradzi, jak dbać o higienę jamy ustnej podczas podróży. Przed wyjazdem należy także dobrze wyposażyć apteczkę podręczną i skompletować potrzebne akcesoria do pielęgnacji jamy ustnej. Podstawą jest oczywiście szczoteczka, pasta, nici dentystyczne oraz płyn do płukania ust. – mówi dr. Romana Markiewicz-Piotrowska, z Kliniki Stomatologicznej Piotrowscy i Bejnarowicz. Apteczka pierwszej pomocy stomatologicznej powinna zawierać między innymi leki przeciwbólowe, środki antyseptyczne, wosk ortodontyczny i plastry ziołowe na opuchliznę dziąseł. Użytkownicy protez lub aparatów ortodontycznych, powinni pamiętać o specjalnych środkach do ich czyszczenia i przechowywania.

**Profilaktyka w trakcie wyjazdu**

Podczas wyjazdu profilaktyczne dla zdrowia i komfortu w jamie ustnej, warto unikać spożywania nadmiernych ilości słodyczy, napojów gazowanych i alkoholu, które mogą uszkadzać szkliwo i powodować próchnicę. Zamiast tego trzeba pić dużo wody, jeść świeże owoce i warzywa oraz produkty bogate w wapń i fluor, które wzmacniają zęby. Pamiętajmy o regularnym myciu zębów po każdym posiłku i używaniu nici dentystycznych co najmniej raz dziennie. W razie poważnej sytuacji nagłego bólu zęba lub poważnego urazu jamy ustnej, nie należy zwlekać z udaniem się do lokalnego dentysty. W żadnym wypadku nie wolno lekceważyć objawów takich jak opuchlizna, krwawienie, ropienie czy gorączka, ponieważ mogą one świadczyć o poważnym zapaleniu lub infekcji.

Problemy z zębami na urlopie mogą być bardzo nieprzyjemne i zepsuć cały wyjazd. Dlatego warto zadbać o profilaktykę i odwiedzić dentystę przed urlopem. Jeśli jednak na wakacjach wydarzy się jakaś poważna, nieprzyjemna sytuacja, nie należy jej lekceważyć i jak najszybciej szukać pomocy lekarskiej. Pamiętajmy też o codziennej higienie jamy ustnej, wstrzemięźliwości z używkami i zdrowym odżywianiu się. W ten sposób możemy cieszyć się pięknym uśmiechem i bezproblemowym urlopem.

eść