**Zanim wyruszysz – zrób to, co eksperci stomatologii robią zawsze przed wakacjami**

**Wakacyjny wyjazd to czas relaksu – ale tylko wtedy, gdy nic nie zakłóca naszego odpoczynku. Niestety, zaniedbanie profilaktyki może skutkować przykrą niespodzianką: bólem zęba w środku urlopu i gorączkowym szukaniem dentysty za granicą. Aby tego uniknąć, warto odpowiednio wcześnie zadbać o zdrowie jamy ustnej. Joanna Dziewit, dyplomowana higienistka stomatologiczna,** **ekspertka marki Eludril podpowiada, jak przygotować zęby na wakacje, by w pełni cieszyć się letnim wypoczynkiem.**

**Kontrola i leczenie przed wyjazdem – co warto sprawdzić?**

*Zanim wyruszymy na urlop, warto zaplanować profilaktyczną wizytę u dentysty lub higienistki stomatologicznej – najlepiej co najmniej dwa tygodnie wcześniej* – podkreśla Joanna Dziewit, ekspertka marki Eludril.

Taki „przegląd przedwyjazdowy” pozwala wcześnie wykryć potencjalne problemy, jak np. nieszczelne wypełnienia czy początek stanu zapalnego – zanim przekształcą się w poważniejsze dolegliwości. Dentysta może od razu wyleczyć drobne zmiany próchnicowe, ocenić stan plomb, naprawić pękniętą koronę, luźną protezę czy niewielki ubytek. Higienistka natomiast przeprowadzi profesjonalne oczyszczenie zębów – skaling, piaskowanie, wygładzenie oraz fluoryzację. Taki zabieg nie tylko poprawia komfort i estetykę, ale też zmniejsza ryzyko rozwoju próchnicy i zabezpiecza odsłonięte szyjki zębowe przed nadwrażliwością. Te stosunkowo proste działania mogą znacząco ograniczyć ryzyko bólu czy dyskomfortu w trakcie urlopu.

**Ekstrakcja? Nie przed lotem**

Zmiany ciśnienia podczas lotu samolotem czy nurkowania mogą sprawić, że zaniedbane zęby lub zęby z nieszczelnymi plombami zaczną sprawiać ból. Dlatego tak ważne jest, by przed wyjazdem wyeliminować wszelkie „ukryte” problemy.

*Jednocześnie nie zaleca się wykonywania tuż przed podróżą poważnych zabiegów chirurgicznych, takich jak usuwanie ósemek. Świeża rana po ekstrakcji goi się nawet kilkanaście dni i może znacząco wpłynąć na komfort w trakcie wakacji–* dodaje ekspertka marki Eludril.

Dobrze też upewnić się, co obejmuje nasze ubezpieczenie turystyczne. Wiele podstawowych polis nie zawiera opieki stomatologicznej lub pokrywa ją tylko częściowo. Jeśli planujemy dalszy lub dłuższy wyjazd, warto rozważyć rozszerzenie ubezpieczenia o nagłe leczenie dentystyczne – zwłaszcza że za granicą może się ono okazać bardzo kosztowne.

**Apteczka stomatologiczna – co zabrać na biwak, a co do kurortu**

Pakując wakacyjną apteczkę z podstawowymi lekami (np. przeciwbólowymi) i plastrami, warto pomyśleć też o zdrowiu jamy ustnej. Niezależnie od tego, czy spędzamy urlop w luksusowym kurorcie, czy pod namiotem, w bagażu powinny znaleźć się: miękka szczoteczka do zębów (najlepiej z etui ochronnym), pasta z fluorem, nić dentystyczna lub szczoteczki do przestrzeni międzyzębowych oraz mała butelka płynu do płukania jamy ustnej.

Warto zwrócić uwagę na skład tych produktów - najlepiej, by zawierały składniki aktywne o udowodnionym działaniu przeciwpróchnicowym i ochronnym. Szczególnie istotny jest aminofluorek (np. Fluorinol®), który nie tylko wspomaga remineralizację szkliwa, ale także hamuje tworzenie biofilmu bakteryjnego, stabilizuje pH w jamie ustnej i wspiera równowagę mikrobiomu, co ma ogromne znaczenie dla zdrowia dziąseł i błon śluzowych, zwłaszcza w zmiennych warunkach podróży. Drugim kluczowym składnikiem jest chloroheksydyna – antyseptyk o silnym działaniu bakteriobójczym, pomocny w profilaktyce stanów zapalnych i ochronie dziąseł, zwłaszcza gdy higiena jest utrudniona lub ryzykujemy kontakt z wodą niewiadomego pochodzenia.

Warunki podróży determinują nasze podejście do higieny. W miejskich realiach zwykle bez trudu skorzystamy z czystej wody i łazienki – wystarczy trzymać się codziennej rutyny mycia zębów dwa razy dziennie (a najlepiej po każdym posiłku). W plenerze, na kempingu czy górskim szlaku, warto wcześniej przygotować sobie rozwiązania alternatywne. Jeśli nie mamy bieżącej wody, do szczotkowania zębów używajmy wody zdatnej do picia (najlepiej butelkowanej). – *Nawet w trudnych warunkach można zadbać o higienę jamy ustnej. Pamiętajmy - bakterie nie biorą urlopu*– podkreśla Joanna Dziewit.

W sytuacji, gdy umycie zębów jest czasowo niemożliwe (np. podczas długiej podróży autobusem czy całodziennej wycieczki), pomocna okaże się guma do żucia bez cukru. Kilka minut żucia pobudza wydzielanie śliny, która neutralizuje kwasy i pomaga oczyścić zęby z resztek jedzenia. To oczywiście tylko rozwiązanie doraźne – przy pierwszej okazji należy wrócić do pełnej higieny.

W podróżnej kosmetyczce szczoteczkę przechowujmy higienicznie – najlepiej w przewiewnym opakowaniu ochronnym. Po użyciu warto ją opłukać i wysuszyć na powietrzu; wilgotna szczoteczka szczelnie zamknięta sprzyja namnażaniu bakterii. Unikajmy także kontaktu główki szczoteczki z powierzchniami w publicznych łazienkach – w miarę możliwości zawieśmy lub oprzyjmy etui tak, by szczoteczka nie dotykała np. blatu umywalki. Nigdy nie pożyczajmy szczoteczki ani nie używajmy cudzej – to najszybsza droga do przeniesienia drobnoustrojów i zakażeń.

W razie problemów z dziąsłami (podrażnienia, afty) można przepłukać usta płynem antyseptycznym– będzie on skuteczniejszy niż sama woda, ponieważ zahamuje rozwój bakterii i złagodzi stan zapalny. W przypadku użytkowania aparatu ortodontycznego warto dodatkowo zabrać wosk ortodontyczny, specjalną składaną szczoteczkę ortodontyczną oraz nitkę typu *super floss*.

– *Warto mieć pod ręką antybakteryjną płukankę choćby w małej butelce. Może ona czasem zastąpić szczotkowanie, gdy nie mamy odpowiednich warunków, a także posłużyć zamiast wody do wypłukania jamy ustnej – na przykład w kraju, gdzie jakość wody budzi nasze obawy* – doradza Joanna Dziewit, ekspertka marki Eludril.