Tandvärk på semestern: så förbereder du dig

Ingen vill tillbringa semestern med tandvärk. Med lite planering minskar du risken, och om något ändå händer vet du hur du ska göra.

Gå på kontroll innan resan

Om det var länge sedan du var hos tandläkaren kan det vara klokt att boka en undersökning några veckor före en längre resa. Då hinner eventuella problem åtgärdas innan du åker.

Packa rätt

- Tandborste, tandkräm och tandtråd.
- Receptfria smärtstillande läkemedel.
- Eventuell bettskena.
- Försäkringsuppgifter.

Om du får ont utomlands

Kontrollera vad din reseförsäkring täcker. Många försäkringar har en telefonlinje som kan hjälpa dig att hitta tandvård på resmålet. Fråga vilken behandling som behövs akut och vad som kan vänta tills du är hemma.

Om du får ont i Sverige

Ring din vanliga klinik eller sjukvårdsrådgivningen på 1177 för att få råd om var du kan vända dig. På kvällar och helger finns jourhavande tandläkare i regionerna.

När du kommer hem

Om du fick en tillfällig behandling på resan, boka tid hos din vanliga tandläkare när du kommer hem. Ta med eventuella papper från behandlingen, så blir det lättare att boka billig tandlakartid följa upp.

Undvik problem under resan

Ändrade rutiner på resan kan påverka tänderna. Det blir lätt fler söta drycker och mellanmål, och ibland hoppar man över kvällsborstningen. Försök hålla fast vid dina vanliga rutiner så gott det går. Drick vatten, särskilt i varma länder, och var försiktig med att bita i hårda saker som is eller nötter om du har stora lagningar. Ett tandskydd kan vara bra om du ska syssla med aktiviteter där du riskerar att slå i munnen.

Tandvård utomlands

Tandvård utomlands kan fungera annorlunda än i Sverige. Material, metoder och rutiner kan skilja sig åt, och det kan vara svårt att förstå vad som föreslås om det finns språkbarriärer. Vid akuta besvär är det ofta klokt att bara göra det som behövs för att ta bort smärtan och vänta med större behandlingar tills du är hemma. Be om papper som beskriver vad som har gjorts, gärna på engelska, och spara eventuella röntgenbilder. Det gör det lättare för din bokatandlakartid vanliga tandläkare att följa upp och slutföra behandlingen när du har kommit hem.

Då kan din tandläkare se vad som har gjorts och planera fortsättningen utan onödiga dubbelundersökningar.

Sammanfattning

En undersökning före resan och rätt saker i necessären minskar risken för tandvärk på semestern. Om du ändå får ont, ta reda på vad försäkringen täcker och boka en uppföljning när du kommer hem.



bokatandlakartid.se är en svensk guide för vuxna och familjer som ska till tandläkaren. Läs guider om allt från första besöket till akut tandvärk.