

News Zahnstein: Mehr als ein Belag auf den Zähnen

Zahnschmerzen in den Ferien: Warum Fliegen die Nerven reizt



Zahnschmerzen beim Fliegen und wegen der Hitze: Was hilft?

Zahnschmerzen in den Ferien gehören zu den unangenehmsten Reiseerlebnissen. Aber haben Hitze, Fliegen oder das Kauen von Eiswürfeln wirklich einen direkten Einfluss auf unsere Zähne? Und wann sollte man Zahnschmerzen nicht aussitzen? Antonella Tepedino, Zentralpräsidentin von Swiss Dental Hygienists, gibt im Interview wertvolle Experten-Tipps, wie Sie Ihre Zähne in der Sommerhitze schützen und Zahnerkrankungen auf Reisen effektiv vorbeugen.

Zahnschmerzen beim Fliegen? Das sollten Sie vor den Ferien wissen

Antonella Tepedino bei dieser Hitze ist der Besuch bei der Dentalhygiene nicht gerade das, worauf man sich freut. Spüren Sie in den Praxen, dass bei Hitze mehr Termine abgesagt oder verschoben werden?

Antonella Tepedino: Aus unserer Erfahrung kommt es an sehr heissen Tagen vereinzelt zu Terminverschiebungen. Insgesamt beobachten wir jedoch keine markante Zunahme an Absagen. Viele Patientinnen und Patienten schätzen gerade im Sommer einen Vorsorgetermin, bevor sie in die Ferien verreisen. Eine regelmässige Zahnreinigung und Kontrolle durch dipl. Dentalhygieniker*innen HF hilft, Beschwerden während der Ferien vorzubeugen und Probleme frühzeitig zu erkennen.

Kann man bei Zahnschmerzen den Zahnarztbesuch nicht einfach auf nach den Ferien verschieben? Welche Auswirkungen können Hitze oder das Fliegen haben?

Antonella Tepedino: Das hängt von der Ursache der Schmerzen ab. Zahnschmerzen sind ein Warnsignal und sollten grundsätzlich abgeklärt werden. Häufig liegen Karies, eine Entzündung des Zahnervs, eine undichte Füllung oder eine Infektion zugrunde. Unbehandelt können sich diese Erkrankungen verschlimmern und während der Ferien erhebliche Beschwerden verursachen. Sowohl beim **Fliegen** als auch beim **Tauchen** können bereits bestehende Zahnprobleme stärker schmerzen. Ursache sind die Druckveränderungen: Eingeschlossene Luft- oder Gasblasen in kariösen Zähnen, unter undichten Füllungen oder in Bereichen mit Entzündungen können sich bei Druckänderungen ausdehnen oder zusammenziehen und dadurch Schmerzen verursachen. Dieses Phänomen wird als **Barodontalgie** bezeichnet. Weder das Fliegen noch das Tauchen verursachen Zahnerkrankungen, sie können jedoch bereits vorhandene Probleme sichtbar machen oder verstärken. Deshalb empfehlen wir, anhaltende Zahnschmerzen oder ungeklärte Beschwerden vor einer Flugreise oder einem Tauchurlaub abklären zu lassen.

Kann Hitze direkt Einfluss auf die Zähne oder das Zahnfleisch haben – zum Beispiel durch Eis, kalte Getränke oder starke Temperaturwechsel?

Antonella Tepedino: Hohe Aussentemperaturen schädigen Zähne und Zahnfleisch nicht direkt. Indirekt können sie jedoch Beschwerden verstärken. Viele Menschen greifen bei Hitze zu sehr kalten Getränken oder Eiscreme. Bestehen bereits freiliegende Zahnhälse, abgenutzter Zahnschmelz oder kleine Risse im Zahn, können starke Temperaturunterschiede Schmerzen auslösen. Gesunde Zähne werden durch kalte Getränke nicht beschädigt. Sehr starke und wiederholte Temperaturwechsel – beispielsweise zwischen sehr heissen und sehr kalten Speisen oder Getränken – können jedoch bestehende feine Risse oder geschwächte Stellen im Zahn zusätzlich belasten. Experimentelle Studien zeigen, dass wiederholte Temperaturwechsel Spannungen im Zahnschmelz erzeugen können, die vorhandene Mikrorisse begünstigen oder vergrössern können. Im Alltag spielt dabei vor allem der Zustand des Zahnes eine Rolle: Zähne mit grossen Füllungen, bestehender Abnutzung oder bereits vorhandenen Rissen reagieren empfindlicher auf solche Belastungen. Auch das **Kauen auf Eiswürfeln** ist nicht empfehlenswert. Eiswürfel sind sehr hart und können Zähne, Füllungen oder Kronen beschädigen. Deshalb empfiehlt Swiss Dental Hygienists, Eiswürfel nicht zu kauen, sondern sie im Getränk schmelzen zu lassen. Auch eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr spielt eine Rolle. Wer zu wenig trinkt, produziert weniger Speichel. Speichel schützt die Zähne, neutralisiert Säuren und unterstützt die natürliche Reinigung der Mundhöhle. Ein trockener Mund erhöht langfristig das Risiko für Karies, Zahnfleischentzündungen und Mundgeruch. Deshalb empfehlen wir insbesondere im Sommer, ausreichend Wasser zu trinken und stark zucker- oder säurehaltige Erfrischungsgetränke nur in Massen zu konsumieren.

Was raten Sie Menschen, die in den Ferien plötzlich Zahnschmerzen bekommen?

Antonella Tepedino: Zunächst gilt: Schmerzen nicht ignorieren. Treten Zahnschmerzen während der Ferien auf, sollte die Mundhygiene sorgfältig weitergeführt werden. Hilfreich sind eine weiche Zahnbürste, die Reinigung der Zahnzwischenräume sowie das Spülen mit Wasser oder einer fluoridhaltigen Spülung nach dem Essen. Sehr kalte, heisse oder stark zuckerhaltige Speisen und Getränke sollten gemieden werden, wenn sie die Schmerzen verstärken. Falls erforderlich, können geeignete frei verkäufliche Schmerzmittel gemäss Packungsbeilage oder ärztlicher Empfehlung eingenommen werden. Treten jedoch starke Schmerzen, Schwellungen im Gesicht oder Zahnfleisch, Fieber oder Schwierigkeiten beim Schlucken oder Öffnen des Mundes auf, sollte umgehend eine Zahnärztin oder ein Zahnarzt vor Ort aufgesucht werden. Solche Symptome können auf eine bakterielle Infektion hinweisen, die rasch behandelt werden muss. Unser wichtigster Rat lautet deshalb: Wer bereits vor den Ferien Beschwerden verspürt, sollte diese nicht aussitzen. Ein kurzer Kontrolltermin vor der Reise kann helfen, unangenehme Überraschungen in den Ferien zu vermeiden.

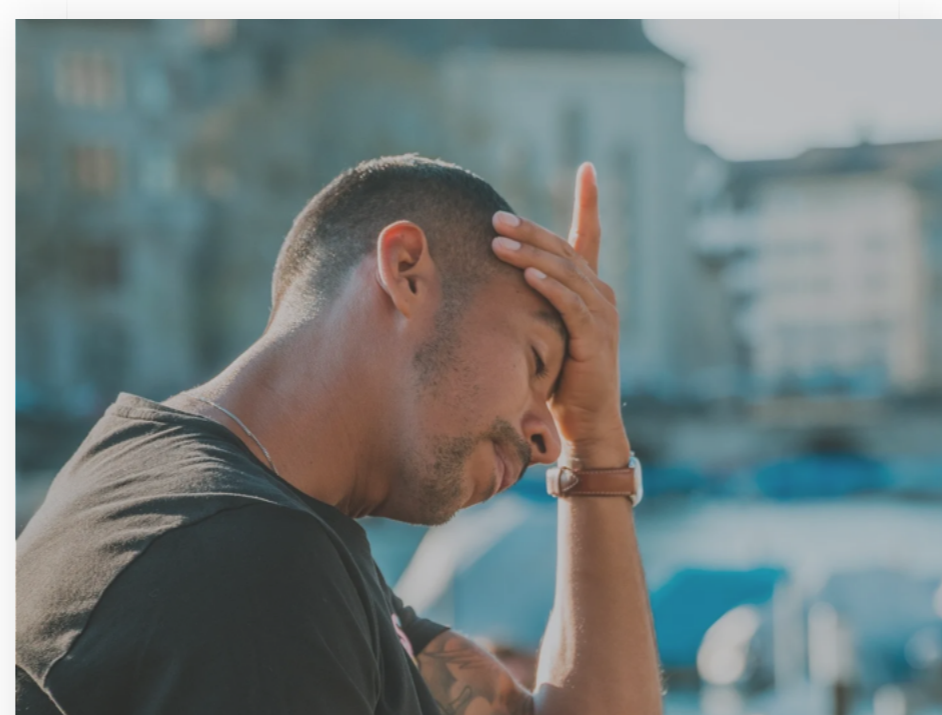
Zur Person: Antonella Tepedino ist Zentralpräsidentin von [Swiss Dental Hygienists](#)



Swiss Dental News



Zahnschmerzen in den Ferien: Warum Fliegen die Nerven reizt



Wenn die Psyche den Kiefer steuert



Zahnstein: Mehr als ein Belag auf den Zähnen

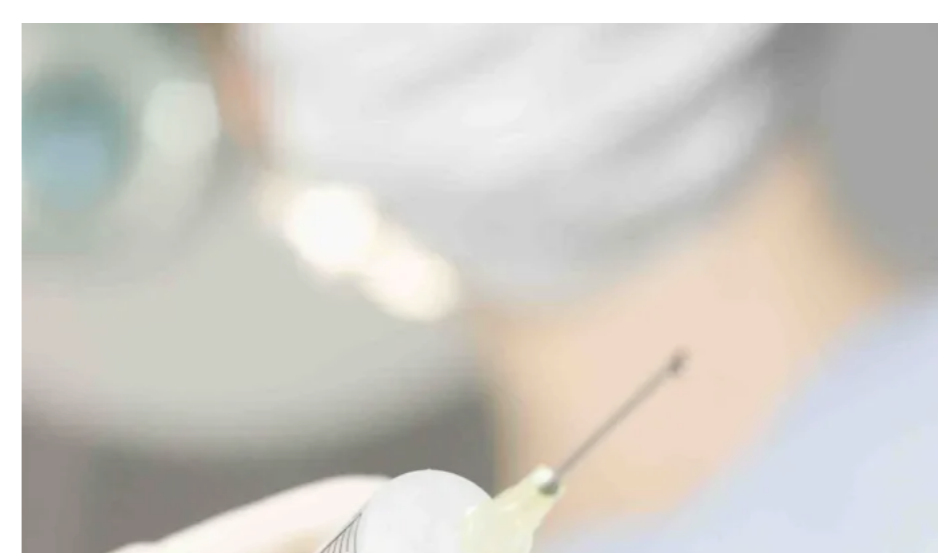
Weitere Beiträge zum Thema



Weniger Bohren, mehr Zuhören – Zeitenwende in der Zahnmedizin am Zürich Symposium In "Fortbildung"



Gredig fragt Grimm! Dr. med. dent Andreas Grimm beantwortet Fragen zum Thema Mundgesundheit In "News"



Odontophobie – die Angst vor dem Zahnarzt In "Community & Gesundheit"

News

« Wenn die Psyche den Kiefer steuert

Navigation

- News
- Podcast
- Prophylaxe
- Team & Impressum
- Mediadaten Swissdentalnews 2026

