



EIN KOSTENLOSER RATGEBER

Der Ratgeber für ein gesundes Lächeln



Einfache, ehrliche Gewohnheiten und ein kluger Plan für Ihre Zähne —
zu Hause und im Ausland

Behalten Sie Ihre Zähne ein Leben lang, erkennen Sie Probleme frühzeitig und reisen Sie voller Vertrauen zur Behandlung.

Ein kostenloser Ratgeber von Tooth Care Romania

Ein kurzer Hinweis, bevor Sie beginnen: Dieser Ratgeber bietet allgemeine Informationen, die Ihnen helfen sollen, Ihre Zähne zu pflegen und gute Entscheidungen zu treffen. Er stellt keine Diagnose dar und kann eine gründliche Untersuchung nicht ersetzen. Jeder Mund ist anders. Fragen Sie bei Ihrer eigenen Situation immer einen Zahnarzt, insbesondere bevor Sie eine Behandlung beginnen oder beenden.

Warum wir diesen Ratgeber erstellt haben

Die meisten Zahnprobleme verlaufen langsam, still und sind vermeidbar. Wenn etwas schmerzt, ist die günstige und einfache Lösung meist schon vorbei. Die gute Nachricht ist: Die Gewohnheiten, die Ihre Zähne schützen, sind einfach, und die Warnzeichen, auf die es ankommt, lassen sich leicht erlernen.

Wir haben diesen Ratgeber für zwei Arten von Lesern zusammengestellt: für Menschen, die einfach ihre eigenen Zähne so lange wie möglich gesund halten möchten, und für diejenigen, die eine Behandlung im Ausland in Erwägung ziehen und sich fragen, wie sie sich darauf vorbereiten können. Ob Sie uns nun in Bukarest besuchen oder nicht — wir möchten, dass Sie etwas Nützliches mitnehmen. Legen wir los.

1. Tägliche Pflege, auf die es wirklich ankommt

Sie brauchen kein Badezimmer voller Produkte. Sie brauchen ein paar Dinge, die Sie jeden Tag gut machen. Hier ist, was tatsächlich einen Unterschied macht.

Zwei Minuten putzen, zweimal täglich

Zwei Minuten sind länger, als es sich anfühlt. Die meisten Menschen putzen etwa 45 Sekunden und denken, sie seien fertig. Teilen Sie Ihren Mund in vier Abschnitte auf — oben rechts, oben links, unten rechts, unten links — und widmen Sie jedem etwa dreißig Sekunden.

Technik schlägt Kraft. Kräftiges Hin- und Herschrubben reinigt nicht besser; es trägt den Zahnschmelz ab und lässt Ihr Zahnfleisch mit der Zeit zurückgehen. Stattdessen:

- Halten Sie die Bürste in einem Winkel von etwa 45 Grad zum Zahnfleischrand, wo sich Plaque besonders gern versteckt.

- Führen Sie kleine, sanfte Kreisbewegungen oder kurze Striche aus.
- Reinigen Sie jede Fläche: die Außenseite, die Innenseite (die Innenseite der unteren Schneidezähne wird immer ausgelassen) und die Kauflächen.
- Lassen Sie die Borsten die Arbeit machen. Wenn Sie sie platt drücken, üben Sie zu viel Druck aus.

Wechseln Sie Ihre Zahnbürste — oder den Aufsatz einer elektrischen Bürste — alle drei Monate, oder früher, wenn die Borsten sich aufspreizen.

Reinigen Sie die Zahnzwischenräume — die Hälfte, die alle auslassen

Eine Zahnbürste erreicht nur etwa drei der fünf Flächen jedes Zahns. Die beiden Flächen, an denen Zähne ihre Nachbarn berühren, sind der Ort, an dem Karies und Zahnfleischerkrankungen am häufigsten beginnen — und dorthin kommt eine Bürste nicht. Was auch immer Sie verwenden — Zahnseide, Interdentalbürsten oder eine Munddusche — das Ziel ist dasselbe: die Plaque zwischen Ihren Zähnen einmal täglich zu entfernen.

- **Interdentalbürsten** (kleine, an Pfeifenreiniger erinnernde Bürstchen) sind hervorragend, wenn Sie etwas Platz zwischen Ihren Zähnen haben, und viele Menschen finden sie einfacher als Zahnseide.
- **Zahnseide** ist die klassische Option für enge Kontaktpunkte. Führen Sie sie in einer C-Form um jeden Zahn und gleiten Sie damit sanft unter den Zahnfleischrand, anstatt sie gerade nach unten zu schnellen.
- **Mundduschen** sind eine gute Alternative, wenn Sie Brücken, Implantate oder eine Zahnsperre haben oder Zahnseide einfach nicht mögen.

Wählen Sie die Methode, die Sie tatsächlich anwenden werden. Die beste Zwischenraumreinigung ist die, die zur Gewohnheit wird.

Zeitpunkt: vor dem Frühstück putzen und nach sauren Mahlzeiten warten

Zwei kleine Tipps zum richtigen Zeitpunkt machen einen echten Unterschied:

- **Nach etwas Saurem** — Fruchtsaft, Zitrusfrüchte, Wein, kohlenensäurehaltige Getränke — ist Ihr Zahnschmelz vorübergehend aufgeweicht. Sofortiges Putzen kann diese aufgeweichte Oberfläche abtragen. Warten Sie etwa 30 bis 60 Minuten oder spülen Sie zuerst mit klarem Wasser.
- **Am Morgen** ist es eine sinnvolle Entscheidung, *vor* dem Frühstück zu putzen: Es entfernt die über Nacht entstandene Plaque und überzieht Ihre Zähne mit Fluorid, bevor Sie essen. Wenn Sie lieber danach putzen, warten Sie ein wenig, falls das Frühstück sauer war.

Elektrisch oder manuell?

Eine elektrische Zahnbürste ist kein Zauberwerk, aber für die meisten Menschen erleichtert sie eine gute Technik. Der oszillierende oder vibrierende Kopf übernimmt die kleinen Bewegungen für Sie, und viele Modelle verfügen über einen eingebauten Zwei-Minuten-Timer und einen Andrucksensor, der warnt, wenn Sie zu fest drücken. Wenn Sie dazu neigen, sich zu beeilen oder zu schrubben, lohnt sich eine

elektrische Bürste. Dennoch reinigt eine richtig verwendete Handzahnbürste, die volle zwei Minuten lang, tadellos. Die Technik ist wichtiger als das Werkzeug.

Grundlagen zu Zahnpasta und Fluorid

Das Wichtigste an Ihrer Zahnpasta ist, dass sie **Fluorid** enthält. Fluorid stärkt den Zahnschmelz und hilft, die frühesten Stadien der Karies umzukehren, bevor ein Loch entsteht. Ein paar praktische Punkte:

- Für die meisten Erwachsenen ist eine herkömmliche fluoridhaltige Zahnpasta alles, was Sie brauchen.
 - **Ausspucken, nicht ausspülen.** Spucken Sie nach dem Putzen den Überschuss aus, verzichten Sie aber auf das kräftige Ausspülen mit Wasser. Das Spülen wäscht das konzentrierte Fluorid weg und schwächt seine Schutzwirkung. Eine kleine Gewohnheit, ein echter Vorteil.
 - „Whitening“-Zahnpasten entfernen hauptsächlich oberflächliche Verfärbungen mit milden Schleifstoffen; sie verändern nicht die natürliche Farbe Ihrer Zähne. Vermeiden Sie alles, was als stark abrasiv für den täglichen Gebrauch beworben wird.
 - Empfindliche Zähne? Eine Zahnpasta für sensible Zähne hilft bei konsequenter Anwendung oft innerhalb weniger Wochen.
-

2. Essen und trinken für stärkere Zähne

Nahrung wirkt sich auf zwei Arten auf Ihre Zähne aus: durch das, woraus sie besteht, und dadurch, wie oft Sie sie zu sich nehmen. Die Häufigkeit ist wichtiger, als die meisten Menschen glauben. Ein zuckerhaltiges Getränk eine Stunde lang zu schlürfen ist weitaus schlimmer, als es in einem Zug zu trinken, denn jeder Schluck startet den Säureangriff auf Ihren Zahnschmelz von Neuem.

Was hilft

- **Wasser**, besonders wenn es fluoridiert ist. Es spült Speisereste weg, hält den Speichelfluss in Gang und fügt nichts Schädliches hinzu.
- **Käse, Naturjoghurt und Milch** — reich an Kalzium, und Käse hilft sogar, die Säure nach einer Mahlzeit zu neutralisieren.
- **Knackiges Gemüse und Obst** wie Karotten, Sellerie und Äpfel, die den Speichelfluss anregen und beim Kauen sanft reinigen.
- **Blattgemüse, Nüsse und mageres Eiweiß**, die die Mineralstoffe liefern, auf die Ihre Zähne und Ihr Kieferknochen angewiesen sind.
- **Der Speichel selbst** ist die natürliche Abwehr Ihres Mundes. Ausreichend zu trinken und nach den Mahlzeiten zuckerfreien Kaugummi zu kauen hilft ihm beiden, seine Aufgabe zu erfüllen.

Was erodiert und Karies verursacht

- **Zucker** nährt die Bakterien, die zahnschmelzauflösende Säure produzieren. Die Gesamtmenge ist wichtig, aber die *Häufigkeit* ist noch wichtiger.
- **Saure Getränke** — kohensäurehaltige Getränke (auch zuckerfreie), Fruchtsäfte, Sport- und Energydrinks und selbst Mineralwasser in großen Mengen — weichen den Zahnschmelz direkt auf. Durch einen Strohhalm zu trinken und sie zu den Mahlzeiten zu genießen, statt den ganzen Tag daran zu nippen, hilft in beiden Fällen.
- **Ständiges Snacken** hält Ihren Mund in einem dauerhaften Zustand niedriger Säurebelastung, ohne Zeit zur Erholung zwischen den Angriffen.
- **Klebrige Süßigkeiten und Trockenfrüchte** haften an den Zähnen und verlängern die Einwirkzeit.

Sie brauchen keine Modediät und keine Liste verbotener Lebensmittel. Die ehrliche, unspektakuläre Wahrheit funktioniert: Genießen Sie Süßes und Saures zu den Mahlzeiten, statt ständig daran zu knabbern, trinken Sie zwischendurch Wasser und gönnen Sie Ihrem Mund lange Ruhephasen zur Erholung.

3. Zehn Warnzeichen, die Sie nicht ignorieren sollten

Ihr Mund warnt Sie meist, bevor ein kleines Problem zu einem großen wird. Hier sind zehn Zeichen, bei denen es sich lohnt zu handeln — was Ihnen auffallen könnte, was es bedeuten kann und wie schnell Sie darauf reagieren sollten.

1. Zahnfleischbluten beim Putzen oder bei der Zahnseide *Was es bedeuten kann:* Meist eine frühe Zahnfleischentzündung (Gingivitis) durch Plaque — umkehrbar, aber ein echtes Warnsignal. *Wie dringend:* Bald. Verbessern Sie Ihre Reinigung; wenn es länger als zwei Wochen anhält, gehen Sie zum Zahnarzt.

2. Anhaltender Mundgeruch oder schlechter Geschmack *Was es bedeuten kann:* Eingeschlossene Plaque, eine Zahnfleischerkrankung oder ein entzündeter Zahn. *Wie dringend:* Nicht dringend, aber eine Kontrolle ist ratsam, wenn es trotz guter Reinigung anhält.

3. Zahnempfindlichkeit bei Heißem, Kaltem oder Süßem *Was es bedeuten kann:* Freiliegende Wurzeln, abgenutzter Zahnschmelz, ein kleines Loch oder eine gerissene Füllung. *Wie dringend:* Vereinbaren Sie einen Kontrolltermin. Plötzliche, starke Empfindlichkeit sollte früher abgeklärt werden.

4. Anhaltender Schmerz oder Pochen in einem Zahn *Was es bedeuten kann:* Karies, die den Nerv erreicht, oder eine sich entwickelnde Infektion. *Wie dringend:* Zeitnah. Anhaltende Schmerzen bessern sich selten von selbst und werden oft teurer in der Behandlung, je länger Sie warten.

5. Schwellung am Zahnfleisch, im Gesicht oder am Kiefer *Was es bedeuten kann:* Ein möglicher Abszess oder eine sich ausbreitende Infektion. *Wie dringend:* Dringend. Eine Gesichtsschwellung, besonders mit Fieber oder Schluckbeschwerden, erfordert Behandlung noch am selben Tag.

6. Ein lockerer bleibender Zahn *Was es bedeuten kann:* Fortgeschrittene Zahnfleischerkrankung, Verletzung oder Knochenabbau rund um den Zahn. *Wie dringend:* Zeitnah. Frühes Handeln kann den Zahn manchmal retten.

7. Zurückgehendes Zahnfleisch oder Zähne, die „länger aussehen“ *Was es bedeuten kann:* Zahnfleischrückgang durch zu kräftiges Putzen, Zähneknirschen oder eine Zahnfleischerkrankung. *Wie dringend:* Vereinbaren Sie einen Kontrolltermin, um die Ursache zu finden, bevor es fortschreitet.

8. Kieferschmerzen, Knacken oder Aufwachen mit Kopfschmerzen *Was es bedeuten kann:* Zähneknirschen oder ein Problem mit dem Kiefergelenk. *Wie dringend:* Nicht dringend, aber erwähnen Sie es frühzeitig — eine einfache Aufbissschiene kann jahrelangem Verschleiß vorbeugen.

9. Eine wunde Stelle, ein Geschwür oder ein Fleck, der nicht innerhalb von zwei bis drei Wochen abheilt *Was es bedeuten kann:* Die meisten sind harmlos, aber eine Wunde im Mund, die nicht abheilen will, sollte immer untersucht werden. *Wie dringend:* Lassen Sie es zeitnah abklären. Warten und hoffen Sie nicht.

10. Ein abgebrochener, gerissener Zahn oder eine verlorene Füllung — auch ohne Schmerzen *Was es bedeuten kann:* Ein offenes Tor für Karies und Bakterien und ein Riss, der sich ausbreiten kann. *Wie dringend:* Vereinbaren Sie bald einen Termin. Eine frühe Reparatur ist einfacher und günstiger, als zu warten, bis es schmerzt.

Eine Reparatur, die heute etwas kostet, verhindert oft eine viel größere, teurere Behandlung morgen. Lassen Sie es im Zweifel untersuchen.

4. Die Vorbereitungs-Checkliste für Zahntouristen

Wenn Sie eine Behandlung im Ausland in Erwägung ziehen, macht eine gute Vorbereitung alles reibungsloser, sicherer und meist auch günstiger. Drucken Sie diese Seite aus und haken Sie ab, während Sie vorankommen.

Bevor Sie eine Klinik kontaktieren

- ☐ Besorgen Sie sich nach Möglichkeit ein aktuelles **Panorama-Röntgenbild (OPG)** — es zeigt alle Ihre Zähne und den Kieferknochen in einem Bild und ermöglicht einer Klinik eine ordentliche Planung aus der Ferne.
- ☐ Speichern Sie alle **CT-Aufnahmen oder kleineren Röntgenbilder**, die Sie bereits haben.
- ☐ Machen Sie bei gutem Licht einige klare **Fotos Ihrer Zähne** (Frontalansicht und jeden konkreten Problembereich).
- ☐ Schreiben Sie eine kurze Notiz darüber, **was Sie stört** und was Sie gerne ändern möchten.

Ihre Krankengeschichte

- ☐ Führen Sie alle **Erkrankungen** auf (Diabetes, Herzerkrankungen, Osteoporose und so weiter).
- ☐ Führen Sie alle **Medikamente, die Sie einnehmen**, einschließlich Nahrungsergänzungsmittel, auf — manche beeinflussen die Zahnbehandlung und die Heilung.
- ☐ Notieren Sie alle **Blutverdünner**, da diese bei Zahntentfernungen und Operationen von Bedeutung sind.
- ☐ Notieren Sie alle **Allergien**, insbesondere gegen Medikamente, Latex oder Metalle.
- ☐ Notieren Sie frühere **zahnärztliche Behandlungen** und wie Sie diese vertragen haben (Betäubung, Angst, Komplikationen).

Fragen, die Sie jeder Klinik stellen sollten (Qualitätsmerkmale, auf die Sie achten sollten)

- ☐ **Sterilisation:** Wie werden die Instrumente sterilisiert? Werden strenge, moderne Protokolle befolgt?
- ☐ **Materialien:** Welche Implantatsysteme, Kronen und Materialien werden verwendet? Sind es anerkannte internationale Marken?
- ☐ **Garantie:** Gibt es eine Garantie auf Implantate, Kronen und andere Arbeiten — was deckt sie ab und für wie lange?
- ☐ **Der Plan und der Preis:** Erhalten Sie einen **schriftlichen Behandlungsplan und Kostenvoranschlag**, bevor Sie sich festlegen?
- ☐ **Nachsorge:** Was passiert, wenn nach Ihrer Heimreise ein Problem auftritt? Sind sie erreichbar, und kann ein erneuter Besuch arrangiert werden?
- ☐ **Sprache:** Kann das Team klar in einer Sprache kommunizieren, die Sie sprechen?
- ☐ **Zeitplan:** Wie viele Besuche und wie viele Tage wird Ihre Behandlung realistischerweise in Anspruch nehmen?

Kofferpacken und Praktisches

- ☐ Ihren **Ausweis oder Reisepass** sowie Ihre EHIC-/GHIC-Karte, falls vorhanden.
- ☐ Kopien Ihrer **Röntgenbilder, Aufnahmen und Medikamentenliste** (auf dem Handy ist in Ordnung).
- ☐ Einen Vorrat aller **regelmäßig eingenommenen Medikamente** für die gesamte Reise.
- ☐ **Bequeme Kleidung** und etwas weiche Kost oder Snacks für die Zeit nach der Behandlung.
- ☐ Etwas **freie Zeit**, die Sie in die Reise einplanen, um sich auszuruhen — und die Stadt zu genießen.

Die zeitliche Planung Ihrer Reise

- ☐ Senden Sie Ihr Röntgenbild und holen Sie Ihren Plan ein, **bevor** Sie Flüge buchen, damit Sie wissen, wie viele Tage und Besuche Sie benötigen.
 - ☐ Rechnen Sie bei **Implantaten** damit, dass die Behandlung auf zwei Reisen mit einer Heilungsphase dazwischen aufgeteilt werden kann.
 - ☐ Planen Sie einen **Puffer** ein — vermeiden Sie es, nur wenige Stunden nach einem größeren Eingriff nach Hause zu fliegen.
-

5. Nach der Behandlung: allgemeine Grundlagen der Nachsorge

Jeder Fall ist anders, und die konkreten Anweisungen Ihres Zahnarztes haben immer Vorrang. Die folgenden Hinweise sind allgemeine Orientierungshilfen, damit Sie wissen, was Sie erwartet.

Nach einer Zahnentfernung oder einem oralchirurgischen Eingriff

- Beißen Sie sanft auf den Tupfer, um die Bildung eines Blutgerinnsels zu unterstützen, und wechseln Sie ihn wie angewiesen.
- Spülen Sie **nicht** kräftig, spucken Sie nicht fest aus und verwenden Sie am ersten Tag keinen Strohhalm — der Sog kann das Blutgerinnsel lösen.
- Vermeiden Sie das Rauchen, das die Heilung erheblich verlangsamt.
- Bleiben Sie in den ersten ein bis zwei Tagen bei weicher, kühler Kost und kauen Sie auf der anderen Seite.
- Eine gewisse Schwellung und leichtes Unbehagen sind normal; eine kalte Kompresse und ein handelsübliches Schmerzmittel bringen dies in der Regel unter Kontrolle.
- Wenden Sie sich an Ihren Zahnarzt, wenn die Blutung stark ist und nicht nachlässt oder wenn die Schmerzen nach einigen Tagen zunehmen, statt nachzulassen.

Nach Zahnimplantaten

- Befolgen Sie Ihre Nachsorgeanweisungen genau — die ersten Tage sind entscheidend für die Heilung.
- Halten Sie den Bereich sauber, aber sanft, genau wie von Ihrem Zahnarzt angewiesen.
- Essen Sie zunächst weiche Kost und vermeiden Sie es, direkt auf die Stelle zu beißen.
- Implantate wachsen über einen Zeitraum von Monaten in den Knochen ein; der finale Zahnersatz wird eingesetzt, sobald dies geschehen ist.
- Melden Sie ungewöhnliche Schmerzen, Schwellungen oder ein Gefühl von Lockerheit, anstatt zu warten.

Nach einer Zahnaufhellung

- Die Zähne können vorübergehend empfindlich sein; eine Zahnpasta für sensible Zähne hilft.
 - Vermeiden Sie in den ersten ein bis zwei Tagen stark färbende Speisen und Getränke — Kaffee, Rotwein, Tee, Currygerichte —, solange der Zahnschmelz aufnahmefähiger ist.
 - Die Aufhellung verblasst allmählich; gute tägliche Pflege und der Verzicht auf färbende Getränke lassen sie länger halten.
-

6. Mythen aufgeklärt: sechs Dinge, die Menschen falsch verstehen

Mythos: „Wenn es nicht wehtut, ist nichts falsch.“ Die meisten Karies- und Zahnfleischerkrankungen sind schmerzfrei, bis sie fortgeschritten sind. Regelmäßige Kontrollen erkennen Probleme, solange sie noch klein sind.

Mythos: „Zahnfleischbluten bedeutet, dass ich weniger putzen sollte.“ Das Gegenteil ist der Fall. Bluten ist meist ein Zeichen einer Entzündung durch Plaque. Sanftes, konsequentes Putzen und die Reinigung der Zahnzwischenräume beruhigen es.

Mythos: „Kräftigeres Putzen reinigt besser.“ Kräftiges Putzen trägt den Zahnschmelz ab und lässt das Zahnfleisch zurückgehen. Sanft und gründlich schlägt hart und schnell jedes Mal.

Mythos: „Zuckerfreie kohlenensäurehaltige Getränke sind gut für die Zähne.“ Sie verzichten vielleicht auf Zucker, sind aber trotzdem sauer und können den Zahnschmelz erodieren. Wasser ist der Freund Ihrer Zähne.

Mythos: „Günstigere Zahnbehandlung im Ausland bedeutet zwangsläufig geringere Qualität.“ Nicht unbedingt. Niedrigere Preise in einem Land wie Rumänien ergeben sich hauptsächlich aus geringeren Betriebskosten, nicht aus Abstrichen — dieselben Implantatsysteme, Kronen und die digitale Bildgebung, die in ganz Westeuropa verwendet werden, kommen auch hier zum Einsatz. Die Qualität hängt von der Klinik ab, stellen Sie also die Fragen aus der obigen Checkliste.

Mythos: „Milchzähne sind egal — sie fallen ohnehin aus.“ Milchzähne führen die bleibenden Zähne an ihren Platz und beeinflussen das Essen und Sprechen eines Kindes. Karies an ihnen kann schmerzhaft sein und den darunter heranwachsenden bleibenden Zähnen schaden.

7. Wenn Sie nach Hause fliegen

Eine Behandlung im Ausland funktioniert am besten, wenn die Nachsorge genauso geplant ist wie die Reise. Ein paar einfache Gewohnheiten halten Sie auf Kurs.

Der Rhythmus der Nachsorge

- **Die ersten Tage:** Ruhen Sie sich aus, befolgen Sie Ihre Nachsorgeanweisungen buchstabengetreu und halten Sie die Kontaktdaten der Klinik griffbereit.
- **Die ersten Wochen:** Kehren Sie wie angewiesen allmählich zur normalen Ernährung zurück und halten Sie den behandelten Bereich besonders sauber.
- **Längerfristig:** Halten Sie Ihre routinemäßigen Kontrollen und Reinigungen bei einem örtlichen Zahnarzt aufrecht. Fortlaufende Pflege schützt die durchgeführte Arbeit.

Wen Sie anrufen sollten, wenn sich etwas nicht richtig anfühlt

- Bei **Routinefragen** zur Heilung oder Nachsorge wenden Sie sich an die Klinik, die Sie behandelt hat — sie kennt Ihren Fall.
- Bei allem **Plötzlichen und Schwerwiegenden** — erheblicher Schwellung, starker Blutung, die nicht aufhört, hohem Fieber oder Schwierigkeiten beim Schlucken oder Atmen — suchen Sie **sofort dringende örtliche medizinische Versorgung** auf. Warten Sie nicht damit, zuerst die Klinik im Ausland zu erreichen.
- Bewahren Sie Ihren **Behandlungsplan, Ihre Belege und alle Garantieunterlagen** an einem leicht auffindbaren Ort auf. Sollte je ein örtlicher Zahnarzt helfen müssen, erleichtern diese Informationen die Sache erheblich.

Bei Tooth Care Romania endet Ihre Betreuung nicht, wenn Sie nach Hause fliegen. Vor Ihrer Abreise gibt Ihnen der Zahnarzt klare Nachsorgeanweisungen, und wir bleiben für Fragen erreichbar, sobald Sie zurück sind. Für alles, was praktische Betreuung erfordert, kann ein erneuter Besuch arrangiert werden.

Über Tooth Care Romania

Tooth Care Romania hilft internationalen Patienten, ihre Zähne in Bukarest behandeln zu lassen und die Reise zu genießen, während sie hier sind. Wir arbeiten mit modernen Kliniken und Fachärzten zusammen, die auf dem neuesten Stand der Technik arbeiten — für Behandlungen, die gut aussehen und lange halten. Rumänien hält hohe Standards in der Zahnmedizin, und die Preise liegen deutlich unter dem, was Sie in Westeuropa zahlen würden — Zahntouristen sparen typischerweise 50–70 % im Vergleich zu den Preisen zu Hause.

Worauf Sie sich verlassen können:

- **Mehrsprachiges Personal**, damit Sie Ihren Fall mit Ihren eigenen Worten schildern können.
- **Moderne Partnerkliniken** mit digitaler Bildgebung, einem hauseigenen Dentallabor und strengen Sterilisationsprotokollen.
- **Individuelle Betreuung** — Beratung, Behandlungsplan und Nachsorge, die auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind, nicht nach Schema F.

- **Ein zentraler Ansprechpartner**, der die medizinische Seite und die Reise koordiniert, sodass Sie nicht beides zugleich jonglieren müssen.

Sie müssen sich nicht zwischen Qualität und Preis entscheiden. Sie bekommen beides.

Senden Sie uns Ihr Röntgenbild für einen kostenlosen Behandlungsplan

Laden Sie ein Panorama-Röntgenbild oder aktuelle Zahnaufnahmen hoch, und wir senden Ihnen einen klaren Plan und Kostenvoranschlag zurück — kostenlos und unverbindlich. Möchten Sie lieber zuerst sprechen? Das geht auch.

Holen Sie sich Ihren kostenlosen Behandlungsplan → www.toothcareromania.com

- **Telefon:** +40 746 019 966
 - **E-Mail:** office@toothcareromania.com
-

Der Ratgeber für ein gesundes Lächeln · Version 1.0 · Tooth Care Romania. Nur allgemeine Informationen, keine Diagnose — fragen Sie bei Ihrer eigenen Situation immer einen Zahnarzt.



Bereit, Ihr Lächeln zu planen?

Senden Sie uns ein aktuelles Panorama-Röntgenbild und Sie erhalten einen klaren Behandlungsplan mit Kostenvoranschlag — kostenlos und unverbindlich.

www.toothcareromania.com

Tel / Phone: +40 746 019 966

Email: office@toothcareromania.com