

Gambia Sachen, die hilfreich sind, vorher zu wissen:

Für den eigenen Gebrauch:

- wenn man genügend Bargeld mitnimmt (circa 50Euro pro Woche), kann die Kreditkarte zu Hause gelassen werden
- wer in dem Kindergarten schläft, kann (muss aber nicht) ein eigenes Mosquitonetz mitnehmen
- genügend Anti-Brumm und Sonnencreme mitnehmen (man unterschätzt die Menge, die man benötigt)
- abends lange Kleidung anziehen wegen der Mücken
- Gelbfieberimpfung
- Aufstriche, ggf. Pesto, Soßen, ... aus Deutschland mitbringen, wenn Bedarf besteht (Sallys Küche ist aber wirklich gut!)
 - morgens gibt es Baguette (wird morgens frisch geholt), alternativ Müsli mit Milch/Joghurt; mittags Reis mit vielen verschiedenen Sachen; abends meistens noch die Reste vom Mittag oder Baguette

Für die zahnärztliche Tätigkeit:

- die Kinder freuen sich über Zahnbürsten + Zahnpasta
- am besten eine Stirnlampe mit USB-C
- Schutzbrille
- ggf. stichfeste Handschuhe mitnehmen (dann normale Handschuhe darüber tragen und diese immer wechseln); auch die normalen Handschuhe sind wirklich Mangelware vor Ort (gerade Größe S und M)
- beim *Health Talk* anwesend sein, siehe unten; danach geht es mit der Anästhesie los
- wahrscheinlich sinnvoll, am Ende der Abreise einmal eine Inventur vom Store-Room zu machen, um der nächsten Gruppe zu sagen, was fehlt
- am besten schon während des Tages laufend die Instrumente säubern
- Wasserkühlung, Leitungsanästhesie, etc...

Health Talk:

- Oral Health has an impact on the whole body, because if you have an inflammation in your mouth, it can affect the whole body, that's why it's important.
- Bad oral health can be dangerous for pregnant women because the gummy is more prone to develop inflammation during the pregnancy
- How to take care? 1. Brush your teeth 2. Brush your teeth in the evening and don't eat or drink anything sweet afterwards! Only drink water
- Use toothpaste and use fluoride
- Everyone needs their own toothbrush so you don't spread the bacteria
- Oral hygiene is also very important for the children: as soon as the first tooth comes through, you need to start brushing the tooth. The small kids are not able to brush them on their own: the parents need to do that!
- Sugar has an huge impact on our health! It's important to not eat a lot of sugar and especially not after you brushed the teeth

- Go to the dentist as soon as you see a black spot or something hurts a little bit! Don't wait too long!!
- Nochmal alles zusammen fassen: brush the kids teeth, don't eat sugar, come to us as soon as you notice something, everyone needs their own toothbrush!

Ausflüge:

- es gibt super viele schöne Strände (Kebba und Lamin fragen)
- Bootstour
- Safari-Tour im Senegal
- in die Kirche vor Ort gehen
- auf den Ziegenmarkt gehen
- auf den Holzmarkt gehen
- Kachikally Crocodile Pool

....