

VERHALTEN NACH ZAHNOPERATIONEN

Liebe Patientin, lieber Patient,

um den Heilungsverlauf nach Ihrer Zahnoperation bestmöglich zu unterstützen, bitten wir Sie, die folgenden Verhaltensregeln zu beachten:

Direkt nach der Operation

1. Biss auf den Tupfer:

- Bei einer Zahnextraktion oder anderen chirurgischen Eingriffen sollten Sie mindestens 30 Minuten auf den eingelegten Tupfer beißen. Dies hilft, die Blutung zu stillen.
- Falls die Blutung danach noch anhält, legen Sie ein frisches, sauberes Taschentuch ein und beißen Sie erneut für 30 Minuten zu.

2. Kühlen:

- Kühlen Sie die betroffene Wange von außen für etwa 20 Minuten, legen Sie dann eine 20-minütige Pause ein und wiederholen Sie dies für die nächsten Stunden. Verwenden Sie Kühlpacks, die in ein Tuch gewickelt sind, um Erfrierungen zu vermeiden.
- Kühlen reduziert Schwellungen und Schmerzen.

3. Keine körperliche Anstrengung:

- Vermeiden Sie in den ersten 48 Stunden nach der OP jegliche körperliche Anstrengung, Sport, Heben schwerer Lasten oder intensive Hausarbeiten. Ruhe fördert die Heilung!

4. Nicht rauchen & keinen Alkohol:

- Nikotin und Alkohol verzögern die Wundheilung und erhöhen das Infektionsrisiko erheblich. Verzichten Sie daher mindestens 3 Tage darauf.

5. Keine heiße Nahrung oder Getränke:

- Verzichten Sie auf heiße Speisen und Getränke, um Nachblutungen zu vermeiden. Bevorzugen Sie stattdessen kühle, weiche Kost (Joghurt, Pudding, Suppen lauwarm).

6. Schlafposition:

- Schlafen Sie mit leicht erhöhtem Oberkörper (z.B. zwei Kissen) und auf der nicht operierten Seite, um die Schwellung zu reduzieren.

7. Vermeiden Sie Saugen und Spülen:

- Vermeiden Sie in den ersten 24 Stunden nach der OP starkes Spülen, Saugen (z.B. an einem Strohhalm), oder das Ausspucken. Diese Bewegungen können den Wundverschluss lösen und Nachblutungen auslösen.

Schmerzmanagement

- Nehmen Sie die verordneten Schmerzmittel nach Anweisung ein. Verwenden Sie kein Aspirin, da es die Blutgerinnung beeinträchtigen kann.
- Falls Ihnen ein Antibiotikum verschrieben wurde, nehmen Sie es bitte vollständig und nach Vorgabe ein.

Wundpflege

1. Mundhygiene:

- Am Tag der Operation sollten Sie nicht in der Nähe der Wunde putzen. Ab dem zweiten Tag können Sie Ihre Zähne vorsichtig mit einer weichen Zahnbürste reinigen.
- Verwenden Sie ggf. eine antiseptische Mundspüllösung, aber nur nach Absprache mit Ihrem Zahnarzt.

2. Mundspülungen:

- Leichte Mundspülungen (z.B. mit Kamillen- oder Salbeitee) können ab dem zweiten Tag vorsichtig durchgeführt werden. Kein starkes Spülen oder Gurgeln.

3. Kein Fummeln an der Wunde:

- Berühren Sie die Wunde nicht mit den Fingern oder der Zunge. Achten Sie darauf, nicht an Nähten oder der Wunde zu spielen, um die Heilung nicht zu beeinträchtigen.

Ernährung

- Bevorzugen Sie weiche, lauwarme Speisen (z.B. Kartoffelpüree, Joghurt, pürierte Suppen).
- Vermeiden Sie scharfe, saure oder sehr würzige Speisen, um Reizungen der Wunde zu verhindern.
- Kauen Sie auf der nicht operierten Seite.
- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, vermeiden Sie aber kohlenstoffhaltige Getränke.

Mögliche Komplikationen

1. Nachblutungen:

- Eine leichte Blutung ist normal. Falls es jedoch zu stärkeren Blutungen kommt, legen Sie ein frisches, sauberes Stofftaschentuch (kein Wattebausch) auf die Wunde und beißen Sie für 30 Minuten zu.
- Hält die Blutung weiterhin an, suchen Sie bitte umgehend Ihren Zahnarzt oder den zahnärztlichen Notdienst auf.

2. Schwellungen:

- Schwellungen können bis zu 3 Tage nach dem Eingriff zunehmen und dann langsam abklingen. Sollten die Schwellungen nach 4-5 Tagen noch stark ausgeprägt sein oder Fieber hinzukommen, kontaktieren Sie bitte Ihren Zahnarzt.

3. Wundinfektion:

- Achten Sie auf Anzeichen einer Infektion wie starke Schmerzen, Eiterbildung oder unangenehmen Mundgeruch. Bei Verdacht auf eine Infektion sollten Sie uns sofort kontaktieren.

4. Taubheitsgefühl:

- Ein leichtes Taubheitsgefühl ist nach einer OP im Kieferbereich nicht ungewöhnlich. Falls es jedoch über mehrere Tage anhält, sprechen Sie Ihren Zahnarzt darauf an.

Kontrolltermine

- Vereinbaren Sie unbedingt die empfohlenen Kontrolltermine für die Nachsorge. Dabei überprüfen wir die Wundheilung und entfernen ggf. Fäden.

Bei weiteren Fragen oder Beschwerden nach der Operation sind wir für Sie da. Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren.

Ihr Praxisteam Dr. Suciu