

— NACH IHREM EINGRIFF

So heilt die Wunde *in* *Ruhe* zu.

Der Zahn ist entfernt – im Zahnfach bildet sich jetzt ein Blutgerinnsel, das die Wunde verschließt und zur Grundlage für neuen Knochen wird. Schützen Sie es in den ersten Tagen. Bitte lesen Sie diese Hinweise in Ruhe und legen Sie das Blatt griffbereit.

— AUF EINEN BLICK

Die ersten *24* *Stunden*

Sechs Dinge, die heute zählen.
Alles Weitere erklären wir Ihnen
auf diesen zwei Seiten.



**Tupfer 30 Min.
aufbeißen**
Danach vorsichtig
entfernen



Nicht spülen
Das Gerinnsel muss
bleiben



**Essen erst nach
der Betäubung**
Dann weich und
lauwarm



Kühlen
Im Wechsel, nie
direkt auf die Haut



**Kein Nikotin, kein
Alkohol**
Mindestens drei Tage



**Medikamente
nach Plan**
Wie besprochen,
kein Aspirin

01

Das Blutgerinnsel schützen

Das Gerinnsel im Zahnfach ist der natürliche Wundverschluss. Geht es verloren, liegt der Knochen frei und es drohen starke Schmerzen (leeres Zahnfach). Deshalb in den ersten 24 Stunden:

- Nicht spülen, nicht ausspucken, nicht mit der Zunge oder dem Finger an die Wunde.
- Keine Strohhalme, nicht am Zigarettenfilter saugen.
- Ab dem zweiten Tag sanft mit lauwarmem Wasser oder Chlorhexidin spülen; die Zähne rundherum vorsichtig putzen, die Wunde aussparen.

Merksatz: Ruhe für die Wunde – alles, was saugt oder spült, wartet einen Tag.

03

Nachblutung

Leichtes Nachbluten oder rosa gefärbter Speichel sind in den ersten Stunden unbedenklich. Wenn es stärker wird:

- Aufrecht hinsetzen, Kopf nicht nach hinten legen.
- Ein sauberes, gefaltetes Stofftaschentuch oder einen Tupfer auf die Wunde legen und 20 bis 30 Minuten leicht aufbeißen.
- Nicht spülen, nicht saugen, keine heißen Getränke.

Hört die Blutung trotzdem nicht auf, rufen Sie uns an – auch außerhalb der Sprechzeiten.

02

Schwellung & Kühlen

Eine Schwellung nach dem Eingriff ist normal und erreicht meist am zweiten oder dritten Tag ihren Höhepunkt. Nach einer operativen Entfernung (Osteotomie) ist sie stärker und die Mundöffnung einige Tage eingeschränkt. Kühlen hilft.

- Kühlpack immer in ein Tuch wickeln, nie direkt auf die Wange.
- Etwa 15 Minuten kühlen, dann eine Pause einlegen.
- Rechtzeitig gegen ein zweites Pack aus dem Kühlschranks tauschen – nicht warten, bis es warm ist.

04

Schmerzen & Medikamente

Nehmen Sie das mit Ihnen besprochene Schmerzmittel, in der Regel Ibuprofen, am besten schon bevor die Betäubung ganz nachlässt. Bitte keine Präparate mit Acetylsalicylsäure (z. B. Aspirin): Sie hemmen die Gerinnung und können Nachblutungen auslösen.

Haben wir Ihnen ein Antibiotikum verordnet, nehmen Sie es genau nach Anleitung und bis zum Ende der Packung – auch wenn Sie längst beschwerdefrei sind.

05

Essen & Trinken

Trinken dürfen Sie sofort, aber nicht heiß. Mit dem Essen warten Sie, bis die Betäubung vollständig abgeklungen ist – sonst beißen Sie sich unbemerkt auf Zunge oder Wange.

- Erste Tage weich, lauwarm, nicht scharf: Suppe, Joghurt, Püree.
- Auf der anderen Seite kauen; keine Körner, keine Nüsse.
- Kein Kaffee, kein heißer Tee am ersten Tag.

07

Sport, Sauna & Belastung

Anstrengung und Hitze steigern den Blutdruck und können Nachblutungen auslösen. Sport, Gartenarbeit, Sonnenbaden und Sauna warten mindestens fünf Tage. Spaziergehen ist erlaubt – Ihr Körper arbeitet gerade.

06

Nikotin & Alkohol

Beides verschlechtert die Durchblutung des Zahnfleisches und ist der häufigste Grund für ein leeres Zahnfach. Verzichten Sie mindestens drei Tage vollständig – je länger, desto besser für die Heilung.

Gut zu wissen: Auch E-Zigaretten und Nikotinpflaster zählen.

08

Prothese, Nase & Kieferhöhle

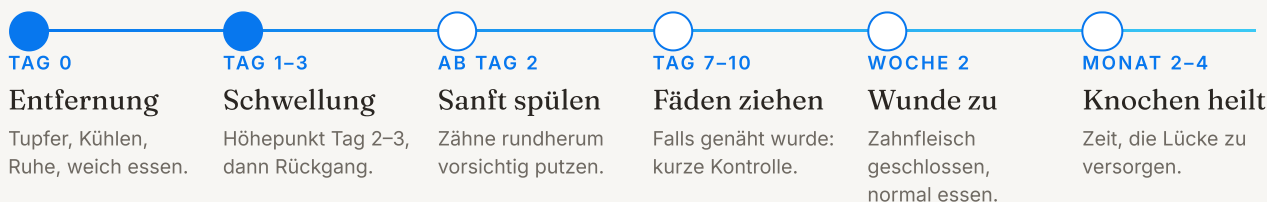
Eine herausnehmbare Prothese setzen Sie nur ein, wenn wir sie nach dem Eingriff angepasst haben – ohne Druck auf die Wunde. Nachts bleibt sie draußen.

War die Kieferhöhle eröffnet: zwei Wochen nicht schnäuzen, mit offenem Mund niesen, nicht fliegen.

IHR HEILUNGSVERLAUF

Was wann *passiert*

Richtwerte – Ihr persönlicher Plan steht unten.



BITTE MELDEN SIE SICH SOFORT

Wann Sie uns *anrufen* sollten

- ! Die Blutung hört trotz 30 Minuten Druck nicht auf.
- ! Starke, pochende Schmerzen ab Tag 2-4.
- ! Schwellung nimmt ab Tag 4 zu, Fieber.
- ! Die Mundöffnung wird schlechter statt besser.
- ! Taubheit an Lippe, Kinn oder Zunge über einen Tag.
- ! Beim Trinken läuft Flüssigkeit in die Nase.

WIR SIND FÜR SIE DA

06151 79983

Zahnarztpraxis Mensch im Mittelpunkt
Dieburger Straße 10 · 64287 Darmstadt
info@zahnarztpraxis-mim.de
zahnarztpraxis-mim.de
Mo-Do 8:00-18:00 Uhr · Fr 8:00-17:00 Uhr

Außerhalb der Sprechzeiten: Zahnärztlicher Notdienst Hessen, Tel. 01805 607011 (Ansage mit der diensthabenden Praxis).

FÜR SIE

Ihr persönlicher Plan

Füllen wir nach der Operation für Sie aus.

MEDIKATION · SCHMERZMITTEL, ANTIBIOTIKUM, DOSIERUNG, DAUER

FÄDEN ZIEHEN AM

KONTROLLTERMIN

BEHANDLER/IN