



## Verhaltens-Tipps nach Zahntfernung:

Nach einer normalen Zahntfernung streben wir eine sog. primäre Wundheilung an, d.h. in der Alveole (dem Bereich in dem die Zahnwurzel im Knochen steckte) bildet sich ein Koagel (Blutpfropf) der von Schleimhaut überwachsen wird und direkt zu Knochen umgebaut wird. Für eine komplikationslose Wundheilung ist die Stabilität des Koagels wichtig.

Im Folgenden geben wir Ihnen einige Tipps für eine schnelle und komplikationslose Heilung der Wunde:

1. Bitte **eine bis zwei Stunden auf den eingebrachten Gaze-Tupfer beißen!** Dies dient der Stabilisierung des Koagels und beugt Nachblutungen vor.
2. Bitte **nichts essen solange die Betäubung anhält.** Zum Trinken (nach Ablauf der o.g. 1-2 h), eignet sich Mineralwasser.
3. Nach Abklingen der Betäubung können leichte Wundschmerzen auftreten, diese sind normal und Sie können dagegen **ein geeignetes Schmerzmittel (kein Aspirin! o.ä.) nach Bedarf einnehmen.**
4. Am Tag der Zahntfernung u. ggf. am Folgetag sollten Sie **körperliche Belastungen, Heben von Lasten und Bücken meiden** weil dies, einen höheren Blutdruck im Kopfbereich verursacht und zu Nachblutungen führen kann.
5. Äußere Kühlung (z.B. mit einem Waschlappen und Eiswürfeln darin) beugt einer Schwellung vor, ist aber bei einer normalen Zahntfernung nicht unbedingt nötig. **Wärmeanwendungen** (Sonnenbad, Sauna, Trockenhauben o.ä. **sollten in den ersten 2-3 Tagen nicht erfolgen!**
6. **Nikotin, Alkohol und starker Kaffee** steigern ebenfalls den Blutdruck bzw. schwächen Ihr Immunsystem, darum sind diese am Tag der Zahntfernung zu **meiden. Ebenso Frischmilchprodukte (Joghurt, Buttermilch o.ä.)** da diese gute Nährböden für Bakterien sind.
7. **Verunreinigungen der Wunde meiden.** Nicht mit den Fingern auf die Wunde gehen. Meiden Sie bitte auch in den nächsten Tagen körnerhaltige Speisen, da diese, wenn sie sich in die Wunde setzen, die Wundheilung stören können.
8. Betreiben Sie **Ihre Mundhygiene ganz normal, nur den Bereich der Wunde bitte nicht reinigen. Starkes Ausspülen des Mundes auch vermeiden,** da dies zur Auflösung des Blutkoagels führen kann.
9. Sollten **Schmerzen im Bereich der Wunde nach 3-4 Tagen** auftreten und/oder Ihre Körpertemperatur über 38,5 h steigen, sollten Sie **umgehend einen Termin zur Kontrolle der Wunde vereinbaren,** da dies Zeichen einer Entzündung der Wunde sein können.
10. Aus juristischen Gründen müssen wir Sie darauf hinweisen, dass Sie keine Fahrzeuge oder schweren Maschinen o.ä. unter dem Einfluss von Lokalanästhetika führen sollten.