

— NACH IHRER BEHANDLUNG

So bleibt Ihr Zahnfleisch *dauerhaft* gesund.

Die Taschen sind gereinigt – jetzt heilt das Zahnfleisch und legt sich wieder an die Zähne an. Was Sie in den nächsten Tagen tun, entscheidet mit, wie gut das gelingt. 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.



Heute nicht spülen
Zahnfleisch in Ruhe lassen



Weich und lauwarm essen
Nichts Scharfes, nichts Heißes



Kein Nikotin, kein Alkohol
Mindestens drei Tage



Kühlen bei Schwellung
Nach chirurgischer Therapie



Schmerzmittel bei Bedarf
Ibuprofen, kein Aspirin



Ab morgen wieder putzen
Weich, mit Zwischenraumbürste

01

Mundhygiene

Am Behandlungstag putzen Sie nur die Kauflächen und sparen das Zahnfleisch aus. Ab dem nächsten Tag reinigen Sie alle Zähne wieder sorgfältig mit einer weichen Bürste – sanft, aber gründlich, auch am Zahnfleischrand.

Die Zwischenraumbürsten aus der Mundhygieneunterweisung sind jetzt Ihr wichtigstes Werkzeug: einmal täglich in jeden Zwischenraum. Leichtes Bluten in der ersten Woche ist normal und hört mit regelmäßiger Reinigung auf.

Merksatz: Nur saubere Taschen heilen – die Pflege zu Hause ist die halbe Therapie.

03

Nachblutung

Leichtes Nachbluten oder rosa gefärbter Speichel sind am ersten Tag normal. Wenn es stärker wird:

- Aufrecht hinsetzen, Kopf nicht nach hinten legen.
- Ein sauberes Stofftaschentuch oder einen Tupfer auf die Stelle 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 & Empfindlichkeit

Nach der geschlossenen Reinigung ist das Zahnfleisch ein bis zwei Tage gereizt und die Zahnhäule reagieren auf Kälte. Das lässt in den nächsten Wochen nach.

- Fluoridhaltige Zahnpasta für empfindliche Zähne verwenden, nicht abspülen.
- Nach chirurgischer Therapie: kühlen wie nach einer OP, Kühlpack im Tuch, 15 Minuten mit Pausen.
- Das Zahnfleisch zieht sich beim Abheilen etwas zurück – Zähne wirken länger. Das ist Teil der Heilung.

04

Schmerzen & Medikamente

Ein Druck- oder Wundgefühl ist ein bis zwei Tage normal. Bei Bedarf nehmen Sie das besprochene Schmerzmittel, in der Regel Ibuprofen. Bitte keine Präparate mit Acetylsalicylsäure (z. B. Aspirin): Sie hemmen die Gerinnung.

Haben wir Ihnen ein Antibiotikum verordnet, nehmen Sie es genau nach Anleitung und bis zum Ende der Packung – auch wenn Sie längst beschwerdefrei sind. Eine verordnete Chlorhexidin-Spülung nutzen Sie zweimal täglich für die angegebene Dauer.

05

Essen & Trinken

Mit dem Essen warten Sie, bis die Betäubung abgeklungen ist. Am ersten Tag weich und lauwarm, danach wieder normal.

- Nichts Scharfes, Saures oder sehr Heißes in den ersten zwei Tagen.
- Keine Körner, Nüsse oder Krümel, die sich in den Taschen festsetzen.
- Viel Wasser trinken; Kaffee und Tee erst ab dem zweiten Tag.

07

Sport, Sauna & Belastung

Nach der geschlossenen Reinigung dürfen Sie ab dem nächsten Tag wieder Sport treiben. Nach chirurgischer Therapie warten Sport, Sauna und Sonne mindestens fünf Tage – Hitze und Anstrengung fördern Nachblutungen.

06

Nikotin & Alkohol

Beides verschlechtert die Durchblutung des Zahnfleischs und verdoppelt das Risiko, Zähne trotz Therapie zu verlieren. Verzichten Sie mindestens drei Tage vollständig – ein dauerhafter Rauchstopp ist der wirksamste Beitrag zum Erfolg.

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

08

Nachsorge & UPT

Nach drei bis sechs Monaten messen wir die Taschen erneut (Befundevaluation). Danach beginnt die unterstützende Parodontitistherapie: je nach Grad ein- bis dreimal im Jahr Kontrolle, Reinigung und Auffrischung der Pflege – über mindestens zwei Jahre.

Wichtig: Ausgelassene UPT-Termine sind der häufigste Grund für einen Rückfall.

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 Schmerzen oder eine Schwellung, die zunimmt.
- ! Eiter oder ein Abszess am Zahnfleisch, Fieber.
- ! Ein Zahn wird deutlich lockerer als vor der Behandlung.
- ! Nebenwirkungen des Antibiotikums (Durchfall, Ausschlag).
- ! Taubheit an Lippe oder Zunge über einen Tag.

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 (Ansaage 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