

— NACH IHRER OPERATION

So heilt Ihre Wurzelspitze *in Ruhe* aus.

Die Wurzelspitze ist entfernt und die Wunde vernäht – jetzt entscheidet die Heilung über den Erfolg. Mit ein paar einfachen Regeln unterstützen Sie sie spürbar. Bitte lesen Sie diese Hinweise in Ruhe und legen Sie das Blatt in den ersten Tagen griffbereit.

— AUF EINEN BLICK

Die ersten 24 Stunden

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



Kühlen

Im Wechsel, nie
direkt auf die Haut



Nicht spülen

Wunde in Ruhe
lassen, nicht saugen



Essen erst nach der Betäubung

Dann weich und
lauwarm



Kopf hoch lagern

Auch beim Schlafen
ein Kissen mehr



Kein Nikotin, kein Alkohol

Mindestens drei Tage



Medikamente nach Plan

Wie besprochen,
kein Aspirin

01

Mundhygiene

Je sauberer der Mund, desto besser die Heilung. Putzen Sie alle nicht operierten Bereiche sorgfältig wie gewohnt. Die Naht selbst sparen Sie in den ersten drei Tagen mit der Zahnbürste aus.

Ab dem Tag nach der Operation ergänzen Sie die Pflege eine Woche lang mit einer Chlorhexidin-Mundspülung aus der Apotheke: zweimal täglich je eine Minute, etwa 20 Minuten nach dem Zähneputzen. Beläge an Fäden und Zahnfleisch tupfen Sie vorsichtig mit einem in Chlorhexidin getauchten Wattestäbchen ab.

Merksatz: Nicht kräftig spülen – sanft schwenken genügt.

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. Bei Frontzähnen im Oberkiefer schwillt oft die Oberlippe deutlich an, ein Bluterguss ist normal. 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 Kühltisch 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. 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.
- Nicht auf dem operierten Zahn kauen; keine Körner, keine Nüsse.
- Keine Strohhalme – der Unterdruck kann die Wunde öffnen.

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 ein häufiger Grund für Wundheilungsstörungen. Verzichten Sie mindestens drei Tage vollständig – je länger, desto besser für die Heilung.

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

08

Zahn, Nase & Kieferhöhle

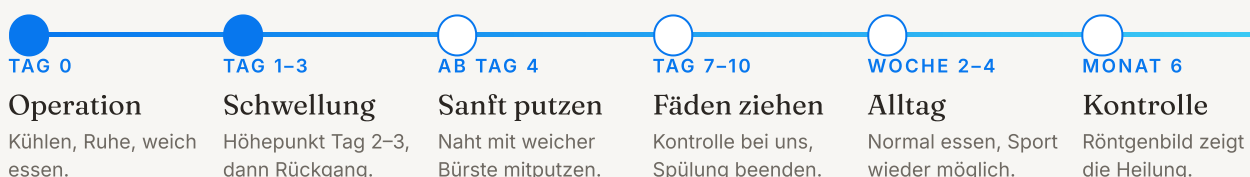
Der operierte Zahn kann einige Wochen empfindlich sein und sich leicht locker anfühlen – normal, solange es nicht zunimmt. Kauen Sie auf der anderen Seite.

Bei Seitenzähnen im Oberkiefer: 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.
- ! Schwellung nimmt ab Tag 4 zu, wird hart oder heiß.
- ! Fieber oder zunehmendes Krankheitsgefühl.
- ! Die Schmerzen werden trotz Schmerzmittel stärker.
- ! Taubheit an Lippe, Kinn oder Zunge über einen Tag.
- ! Der Zahn wird deutlich locker, die Naht geht auf.

— 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 (Ansprache 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