



## Verhaltensregeln nach einer Zahnentfernung

### Sehr geehrte/r Patient/in,

wir haben einige Tipps für Sie zusammengestellt, die Ihnen unnötige Schmerzen ersparen sollen und für eine schnelle Wundheilung hilfreich sind. Bitte scheuen Sie sich nicht davor, uns bei Fragen zu kontaktieren, gerne auch telefonisch unter 0221 - 92 29 57 70.

**Mulltupfer:** Wenn Sie einen Mulltupfer auf die Wunde bekommen haben, sollten Sie ca. 30 Minuten auf diesen beißen (zur Blutstillung), dann können Sie den Tupfer vorsichtig entfernen.

**Nicht spülen:** Die Wunde verschließt sich zunächst mit einem Blutpfropf. Wird das Blut durch ständiges Mundspülen oder Ausspucken verdünnt, kann sich der Wundpfropf nicht ausbilden und die Wunde nicht heilen.

**Trinken:** Anregende Getränke meiden! Das heißt am heutigen Tag und morgen keinen Kaffee, schwarzen Tee und Alkohol trinken (wirkt alles blutverdünnend).

**Essen:** Erst nach Wiederkehr des vollen Gefühls, frühestens nach 2 Stunden essen. Scharf gewürzte und heiße Speisen für die erste Zeit meiden. Bitte verzehren Sie keine Milchprodukte.

**Rauchen:** Heute gar nicht! Rauchen kann den Blutpfropf auflösen und so zu Wundschmerzen führen.

**Anstrengung:** Heute vermeiden! Nicht bücken, nicht heben, keinen Sport betreiben, nicht in die Sauna gehen.

**Kühlen:** Kühlung zur Verringerung der Schwellung nach einer komplizierten oder operativen Zahnentfernung ist zu empfehlen. Bitte kühlen Sie immer nur kurz für ca. eine halbe Minute, um Unterkühlungen zu vermeiden. Am Besten ist es, öfter kurz zu kühlen.

**Schmerzen:** Nach Abklingen der Anästhesie ist mit einem Wundgefühl zu rechnen. Sie können dann eine Schmerztablette einnehmen, aber keine Aspirin, denn die verdünnt das Blut. Sehr gut hilft z.B. Ibuprofen oder Paracetamol.

**Blutungen:** Sie können in geringerem Umfang nach einer Zahnentfernung vorkommen und sind in der Regel ungefährlich. Bei anhaltenden Blutungen sollten Sie für 45 Minuten fest auf ein sauberes, zusammengeknötetes Stofftaschentuch beißen. Dabei sollten Sie sich nicht flach hinlegen, sondern den Kopf möglichst hoch lagern (Blutdruck sinkt).

**Mundpflege:** Die Wunde in den ersten Tagen mit der Zahnbürste meiden, sonst dürfen Sie Ihre Mundhygiene ganz normal betreiben.

*Ihr Praxisteam Doctores Alamouti & Melchior wünscht Ihnen eine gute Besserung!*