

Hinweise für das Verhalten nach einem chirurgischen Eingriff

Eine Zahnentfernung, egal ob einfache *Zahnextraktion* eines einwurzeligen Zahnes oder operative Weisheitszahnentfernung, ist ein chirurgischer Eingriff. Dabei entsteht eine Wunde, die im Mund meist schnell und ohne Komplikationen heilt. Dennoch kann man nicht mit Sicherheit ausschließen, dass es hin und wieder zu Wundheilungsstörungen kommt. Wir haben hier für Sie einige Tipps zusammengestellt, durch deren Beachtung Sie Beschwerden und Wundheilungsstörungen vermeiden können.

1. Fahren Sie kein Kraftfahrzeug! In den ersten Stunden *nach* der Zahnentfernung ist die Verkehrstüchtigkeit durch die Betäubung eingeschränkt. Benutzen Sie daher öffentliche Verkehrsmittel oder lassen Sie sich besser in der Praxis abholen.

2. Spülen Sie den Mund nicht aus! In der frischen Wunde gerinnt das Blut bei regulärem Heilungsverlauf sehr schnell zu einem Blutpfropf. Dieser verschließt die Wunde und hat praktisch die gleiche Funktion wie Schorf auf einer Hautwunde. Spülen Sie bitte nicht, damit dieses wichtige Blutgerinnsel nicht aus der Knochenwunde gespült wird. Wird das Blut durch Spülen entfernt, liegt der Knochen ungeschützt, ein teils heftiger Wundschmerz kann auftreten und die Wundheilung wird in jedem Fall deutlich verzögert eintreten. Das gilt auf jeden Fall für den Tag der Zahnentfernung. Danach können die Zähne in der Region der Wunde auch wieder vorsichtig geputzt werden. Der Wundbereich sollte jedoch noch nicht mit der Zahnbürste in Berührung kommen. Er darf vorerst nur mit lauwarmem Wasser gespült werden – am besten *nach* den Mahlzeiten. Desinfizierende Mundspülungen sollten Sie grundsätzlich nur nach ärztlicher Anweisung benutzen.

3. Nicht berühren! Berühren Sie die Wunde nicht mit den Fingern, und spielen oder saugen Sie nicht mit der Zunge an der Wunde. Falls Sie einen Tupfer zum Aufbeißen erhalten, so beißen Sie mit leichtem Druck so lange darauf, wie es Ihnen der Zahnarzt empfohlen hat; Schwere körperliche Arbeit oder Sport sollten Sie vermeiden, denn dies kann zu *Nachblutungen* führen.

4. Keine Wärme! Übermäßige Wärme (z. B. durch ein Sonnenbad, die Trockenhaube beim Frisör oder auch warme Umschläge) steigert die Durchblutung und kann so in den ersten 48 Stunden eine Schwellung und oder eine Nachblutung fördern. Um eine Schwellung zu lindern, ist es ratsam, die betroffene Seite in den ersten Stunden nach der OP zu kühlen.

5. Vorsicht beim Essen! Essen Sie erst wieder, sobald die Betäubung im Mund abgeklungen ist. Dann können Sie normale Kost zu sich nehmen – sollten aber die Wunde beim Kauen weiterhin schonen. Am ersten Tag nach einer OP ist es sinnvoll, weiche Kost zu bevorzugen.

6. Kieferklemme: *nach* der Entfernung unterer Weisheitszähne kann es glg. zu Kiefergelenkschmerzen oder einer Kieferklemme kommen. In diesem Fall üben Sie vorsichtig, den Mund wiederholt bis zur Schmerzgrenze zu öffnen, um die Bewegungsfähigkeit Ihrer Kiefergelenke wiederherzustellen bzw. zu erhalten. IM Zweifel suchen Sie den Zahnarzt auf.

7. Kein Alkohol, Kaffee, Tee, Nikotin mindestens für 24 Stunden! Vor allem RAUCHEN während der ersten drei Tage führt fast immer zu schmerzhaften Wundheilungsstörungen!!!!

8. Schmerzen *nach* einer Zahnentfernung sind kein Grund zur Beunruhigung – schließlich handelt es sich um eine Knochenwunde. Schmerzen, die erstmals zwei oder drei Tage *nach* einer Zahnentfernung auftreten, deuten allerdings auf eine Komplikation hin. Lassen Sie die Wunde in jedem Fall in der Zahnarztpraxis kontrollieren.

9. Blutungen kommen *nach* einer Zahnentfernung in geringem Umfang immer vor und sind in aller Regel ungefährlich. Bei anhaltenden Blutungen sollten Sie Folgendes tun:

- Schlucken Sie das Blut herunter, oder spucken Sie das Blut einfach aus ... nicht spülen.
- Beißen Sie für 30 Minuten auf ein zusammengefaltetes sauberes Leinentaschentuch oder eine Kompresse aus der Hausapotheke. Hilfsweise auf ein gerolltes Papiertaschentuch. Wiederholen Sie dies, falls erforderlich.
- Kopf hoch lagern, nicht flach liegen.
- Kühlen Sie die betroffene Kieferseite
- Stoppt die Blutung trotz Beachtung dieser Regeln nicht, dann rufen Sie die Praxis bzw. außerhalb der Sprechstunde den diensthabenden Notzahnarzt an.
- Beachten Sie bitte, dass Blut einen stark färbenden Farbstoff (Hämoglobin) enthält - ein Tropfen Blut auf 10 Liter Wasser färbt dieses Wasser bereits erkennbar!

Im Notfall:

Wenden Sie sich an die Praxis oder an den zahnärztlichen NOTDIENST für die Stadt Gladbeck unter der folgenden Rufnummer:

02043 - 24000