

## Leitfaden nach einer Implantat-OP

Nach einer Zahnimplantat-Operation ist es wichtig, sich an bestimmte Regeln zu halten, um die Heilung zu fördern und Komplikationen zu vermeiden. Hier haben wir die wichtigsten Regeln in **10 Schritten** für Sie zusammengefasst:

### 1. Kühlen:

- Kühlen Sie die Wange in den ersten 24 Stunden regelmäßig (20 Minuten an, 20 Minuten aus), um Schwellungen und Schmerzen zu reduzieren.
- Legen Sie ein Tuch zwischen Kühlpack und Haut, um Erfrierungen zu vermeiden.

### 2. Schmerzen und Entzündungen:

- Nehmen Sie die verordneten Medikamente gemäß der Anweisung des Arztes ein.
- Verzichten Sie auf Schmerzmittel ohne Rücksprache mit dem Zahnarzt.

### 3. Essen und Trinken:

- Essen Sie in den ersten Tagen weiche, kalte Lebensmittel (z. B. Joghurt, Suppen, Kartoffelpüree).
- Vermeiden Sie heiße, scharfe, süße oder harte Speisen sowie Alkohol und Koffein. Verzichten Sie auf Strohhalme.

### 4. Mundhygiene:

- Putzen Sie Ihre Zähne vorsichtig und meiden Sie die Wunde in den ersten Tagen.
- Spülen Sie ab dem zweiten Tag sanft mit einer Salzlösung (1 TL Salz auf 250 ml Wasser) oder einer speziellen Mundspülung.

### **5. Ruhen und körperliche Anstrengung:**

- Ruhen Sie sich aus und vermeiden Sie anstrengende Tätigkeiten.
- Vermeiden Sie Bücken und Heben in den ersten 48 Stunden.

### **6. Vermeidung von Rauchen und Alkohol:**

- Verzichten Sie während der Heilungsphase auf Rauchen, da es die Blutzirkulation beeinträchtigt.
- Alkohol kann den Heilungsprozess stören und sollte in den ersten Tagen vermieden werden.

### **7. Blutungen:**

- Leichte Blutungen sind normal. Bei anhaltender Blutung beißen Sie auf ein steriles Gazetuch.
- Starke oder länger als 24 Stunden anhaltende Blutungen erfordern ärztliche Hilfe.

### **8. Schwellung und Entzündung:**

- Leichte Schwellungen sind normal und klingen meist in 2–3 Tagen ab.
- Bei starker, anhaltender Schwellung oder Fieber suchen Sie sofort den Zahnarzt auf.

### **9. Verhalten in den ersten Wochen:**

- Beißen Sie nicht auf den betroffenen Bereich und vermeiden Sie Druck.
- Halten Sie alle Nachsorgetermine ein.

### **10. Komplikationen beachten:**

- Achten Sie auf Anzeichen einer Infektion wie starke Schmerzen, anhaltende Schwellung, Fieber oder Eiterbildung und suchen Sie gegebenenfalls den Zahnarzt auf.