

Leitfaden nach einer Sinuslift/Knochenaufbau-Behandlung

Ein Sinuslift oder Knochenaufbau ist ein chirurgischer Eingriff, der oft vor einer Zahnimplantation durchgeführt wird. Nach der OP sind bestimmte Verhaltensregeln wichtig, um die Heilung zu fördern und Komplikationen zu vermeiden. Hier sind die wichtigsten Regeln in **11 Schritten** für Sie zusammengefasst:

1. Schmerzen und Entzündungen

- Schmerzmittel: Nehmen Sie die verordneten Schmerzmittel und ggf. zusätzliche Medikamente regelmäßig ein.
- Antibiotika: Falls verschrieben, nehmen Sie diese regelmäßig ein, um Infektionen zu vermeiden.

2. Kühlen

- Kühlen Sie die betroffene Gesichtshälfte in den ersten 24-48 Stunden mit einer Kühlkomresse (20 Minuten an, 20 Minuten ab). Legen Sie ein Tuch zwischen Haut und Kühlpack.

3. Essen und Trinken

- Essen Sie weiche, kalte oder lauwarme Nahrung (z. B. Joghurt, Pürees, Suppen).
- Vermeiden Sie harte, scharfe oder heiße Lebensmittel.
- Trinken Sie ausreichend Wasser, aber ohne Strohhalm.

4. Mundhygiene

- Putzen Sie Ihre Zähne vorsichtig und meiden Sie den OP-Bereich in den ersten Tagen. Verwenden Sie eine weiche Zahnbürste.
- Ab dem zweiten oder dritten Tag können Sie mit einer milden Salzlösung (1 TL Salz auf 250 ml Wasser) spülen.
- Vermeiden Sie aggressive Mundspülungen mit Alkohol.

5. Ruhen und körperliche Anstrengung

- Ruhen Sie sich aus und vermeiden Sie körperliche Anstrengungen in den ersten Tagen. Vermeiden Sie anstrengende Aktivitäten für mindestens eine Woche.

6. Vermeidung von Rauchen und Alkohol

- Rauchen: Verzichten Sie mindestens 2-3 Wochen auf das Rauchen.
- Alkohol: Vermeiden Sie Alkohol in den ersten Tagen nach der OP.

7. Blutungen

- Leichte Blutungen sind normal. Bei anhaltender Blutung beißen Sie auf ein steriles Gazetuch.
- Bei starken oder länger als 24 Stunden anhaltenden Blutungen, kontaktieren Sie Ihren Zahnarzt.

8. Druck Vermeidung auf den Kiefer

- Belasten Sie den Kiefer nicht unnötig und kauen Sie nicht auf der betroffenen Seite, bis Ihr Zahnarzt es erlaubt.

9. Vermeidung von Sog oder Niesen

- Niesen Sie mit offenem Mund.
- Vermeiden Sie Saugbewegungen, z. B. durch einen Strohhalm.

10. Kontrolltermine und Nachsorge

- Nehmen Sie alle Nachsorgetermine wahr.
- Bei unklaren Symptomen oder starken Schmerzen, vereinbaren Sie einen Termin.

11. Anzeichen von Komplikationen

- Achten Sie auf Anzeichen von Infektionen wie zunehmende Schmerzen, starke Schwellungen, Fieber oder Eiterbildung. Suchen Sie bei diesen Symptomen sofort Ihren Zahnarzt auf.