

Leitfaden nach einer Weisheitszahn-Extraktion

Nach einer Weisheitszahn-Operation ist es wichtig, bestimmte Verhaltensregeln zu befolgen, um eine schnelle Heilung zu fördern und Komplikationen zu vermeiden. Hier sind die wichtigsten Regeln in **8 Schritten** für Sie zusammengefasst:

1. Kühlung:

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

2. Schmerzen lindern:

- Nehmen Sie die vom Arzt verordneten Schmerzmittel gemäß der Anleitung ein. Setzen Sie Schmerzmittel nicht zu früh ab, wenn weiterhin Schmerzen bestehen.

3. Essen und Trinken:

- Essen Sie weiche, lauwarme oder kühle Nahrungsmittel, um die Wunden nicht zu reizen.
- Vermeiden Sie heiße, scharfe oder harte Speisen sowie Strohhalme, da der Sog den Heilungsprozess stören kann.

4. Mundhygiene:

- Putzen Sie Ihre Zähne vorsichtig und meiden Sie den Bereich um die Wunde. Nutzen Sie eine weiche Zahnbürste.
- Ab dem zweiten Tag nach der OP können Sie mit warmer Salzlösung (1 TL Salz auf 250 ml Wasser) sanft spülen.
- Vermeiden Sie alkoholhaltige oder aggressive Mundspülungen.

5. Ruhe und Schonung:

- Ruhen Sie sich in den ersten Tagen aus und vermeiden Sie körperliche Anstrengung.
- Lagern Sie den Kopf beim Schlafen erhöht, um Schwellungen zu reduzieren.

6. Verzicht auf Rauchen und Alkohol:

- Rauchen verzögert die Heilung und erhöht das Infektionsrisiko. Warten Sie mindestens 48 Stunden nach der OP.
- Alkohol kann Blutungen und Infektionen begünstigen und sollte ebenfalls vermieden werden.

7. Blutungen:

- Ein leichter Blutfluss nach der Operation ist normal. Falls es länger als 24 Stunden andauert oder stärker wird, beißen Sie eine sterile Gaze, und legen Sie sich ruhig hin.
- Wenn die Blutung weiterhin stark oder unkontrollierbar ist, kontaktieren Sie umgehend Ihren Zahnarzt.

8. Wundheilung beobachten:

- Achten Sie auf Anzeichen von Entzündungen wie starke Schmerzen, anhaltende Schwellung oder Fieber. Suchen Sie bei diesen Symptomen ärztliche Hilfe.

Individuelle Anweisungen des behandelnden Zahnarztes oder Kieferchirurgen sind ebenfalls zu beachten, da diese auf den spezifischen Verlauf der Operation und Ihre persönliche Gesundheit abgestimmt sind.