



## Verhaltensregeln nach Zahnentfernung und Operationen im Mund-, Kiefer- und Gesichtsbereich

### Liebe Patientin, lieber Patient,

damit es Ihnen nach der durchgeführten Operation schnell wieder besser geht und die Wundheilung optimal erfolgen kann, möchten wir Sie bitten folgende Empfehlungen zu beachten.

#### Teilnahme am Straßenverkehr

Nach einer Operation im Zahn-, Mund- und Kieferbereich sollten Sie nicht am Straßenverkehr teilnehmen oder an elektrischen Maschinen arbeiten. Da Ihre Reaktionsfähigkeit durch die Betäubungs- und Schmerzmittel eingeschränkt ist, besteht erhöhte Unfallgefahr für Sie und Ihre Mitbürger.

#### Kühlung

Zur Schwellungsvorbeugung und Reduktion des postoperativen Spannungsgefühls empfehlen wir die operierte Region sorgfältig zu kühlen. Am besten benutzen Sie einen in Eiswasser getauchten Waschlappen oder ein Frottee-Handtuch. Kühlakkus oder Kühlelemente aus dem Gefrierschrank sind nicht geeignet, da diese zu kalt sind und die Durchblutung für die Zeit der Kühlung fast vollständig unterbinden. In der Nacht und der Zeit ausbleibender Kühlung erfolgt dann eine übermäßige Durchblutung und somit verstärkte Schwellung.

#### Schwellung

Die Schwellung im Bereich der Operationswunde ist eine normale und nicht zu verhindernde Reaktion des Körpers auf die Operation. Durch die verstärkte postoperative Durchblutung und Ansammlung von Gewebewasser reinigt der Körper die Wunde und bringt gleichzeitig neue Baustoffe für die Wundheilung mit. Durch angemessene Kühlung (s.o.) kann eine übermäßige Schwellung vermieden werden. I.d.R. nimmt die Schwellung bis zum zweiten postoperativen Tag zu und klingt erst anschließend langsam ab. Solange die Schwellung sich weich, d.h. wie ein gleichmäßig mit Wasser gefüllter Schwamm anfühlt, besteht kein Grund zur Sorge.

#### Nachblutung

Ein leichter Blutaustritt aus der Wunde ist nach fast jeder Operation nicht zu vermeiden. Bei Wunden im Mund kann es hier schon durch geringe Blutmengen zu einer Verfärbung des Speichels kommen, wodurch oft eine Nachblutung vorgetäuscht werden kann.

Um Nachblutungen zu verhindern, empfehlen wir eine angemessene Kühlung (s.o.), eine erhöhte Kopf- und Oberkörperlagerung auch in der Nacht. Aufregung, starke Bewegungen des Kiefers beim Essen (s.u.), körperliche Belastung und der Genuß von stark gebrühtem Kaffee oder anregendem grünen oder schwarzen Tee sollte unterbleiben. Ebenfalls sollte(n) die Wunde(n) nicht durch ständiges Umspülen des Mundes gereizt werden (s.u.).

Sollte eine Nachblutung auftreten, versuchen Sie bitte zunächst für mindestens 30 Minuten auf ein zusammengerolltes Stofftaschentuch, Küchenhandtuch oder eine Kompresse aus dem Verbandskasten zu beißen. Bitte keine Papiertaschentücher benutzen, da diese zerfasern und somit Fremdstoffe in die Wunde kommen können. Sollte keine Besserung eintreten, nehmen Sie bitte umgehend mit uns Kontakt auf.

#### Mundspülung

Bitte nicht Umspülen! Nach einer Zahnentfernung wird das Zahnfach durch eine Blutkruste, ähnlich wie bei einer Schürfwunde, versiegelt und so vor Speiseresten und Entzündungserregern geschützt. Durch das oft gut gemeinte Spülen der Wunde mit Mundwässern, Salzlösung, Desinfektionsmitteln wird die schützende Wundkruste aufgeweicht und gelockert. So besteht erhöhte Gefahr einer schmerzhaften Entzündung des Zahnfachs und Kieferknochens. Bitte spülen Sie den Mund lediglich nach dem Essen kurz und vorsichtig mit klarem Wasser oder abgekühltem Kamillentee aus.

## Schmerzen

Auch wenn wir uns bemühen stets sehr gewebeschonend und sanft zu operieren, lassen sich Schmerzen nach Zahn- und Kieferoperationen nicht gänzlich vermeiden. Bitte haben Sie keine Hemmungen gerade in den ersten Tagen nach der Operation ausreichend Schmerztabletten zu nehmen. Beste Erfahrungen haben wir mit Ibuprofen gesammelt. Hier sollten 400mg oder 600mg Tabletten eingenommen werden. Auch Paracetamol (500mg-Tabletten) oder Novalgin (40 Tropfen) helfen gut. Bitte nehmen Sie jedoch keine Tabletten ein, die Acetylsalicylsäure enthalten (Aspirin, ASS, Dolomo), da hierdurch die Blutgerinnung gehemmt wird und somit Nachblutungen entstehen können. Bzgl. der Tageshöchstdosierung sprechen Sie uns an oder lesen die Packungsbeilage!

## Ernährung

Oftmals ist die Mundöffnung nach Operationen im Zahn- und Kieferbereich schmerzhaft eingeschränkt und das Kauen fällt schwer. Wir empfehlen sich für die ersten Tage nach der Operation mit weicher Kost, welche man ggf. am Gaumen zerdrücken kann, zu ernähren. Hierbei bestehen nach unserer Erfahrung keine Bedenken gegen den Genuß von Milchprodukten. Ungünstig sind lediglich scharfkantige oder kleinkörnige Nahrungsmittel wie knusprige Brötchen, Kartoffelchips, Produkte mit Sesam, Mohn oder klein gehackten Nüssen etc. Scharfkantige Lebensmittel können in die frische Wunde einschneiden, kleinkörnige Partikel können in die Wunde hereinfallen und dort eine Entzündung verursachen. Wir empfehlen zusätzlich nach dem Essen den Mund kurz mit klarem Wasser oder Kamillentee auszuspülen.

## Rauchen

Nach jeglichen Operationen im Zahn-, Mund- und Kieferbereich sollten Sie auf das Rauchen verzichten. Nikotin hemmt die Durchblutung, wodurch es zu einer verminderten Körperabwehr und verlangsamten Heilung im Wundbereich kommt. Die weiteren im Zigarettenrauch enthaltenen Schadstoffe/ Rauchgase führen zu z.T. extremen Wundschmerzen, gegen welche auch Schmerztabletten i.d.R. nicht mehr helfen. Wir empfehlen dringend auf den Nikotinkonsum in den ersten 2-3 Tagen nach der Operation zu verzichten.

## Alkohol

Bitte beachten Sie, dass der Genuß von Alkohol zu einer Weitung der Blutgefäße mit der Gefahr von Nachblutungen führen kann. Außerdem bestehen viele Neben- und Wechselwirkungen mit den Ihnen verordneten Medikamenten/ Schmerzmitteln. Wir empfehlen dringend auf den Alkoholkonsum in den ersten 2-3 Tagen nach der Operation zu verzichten!

## Eröffnung der Kieferhöhle/ Nasennebenhöhle

In einem geringen Prozentsatz der Fälle, kann es bei der Entfernung von Oberkieferseitenzähnen zu einer Eröffnung der Nasennebenhöhle kommen, da manchmal die Zahnwurzelspitzen in die Nasennebenhöhle hineinragen. Wir testen routinemäßig nach jeder Zahnentfernung im Oberkiefer, ob eine Verbindung zur Nasennebenhöhle aufgetreten ist. In diesem Fall nähen wir die Verbindung dicht zu, damit kein Speichel und Nahrung vom Mund in die Nasennebenhöhle gelangt. Damit es zu einer komplikationslosen Heilung kommt und um ein Wiederaufplatzen der Nähte zu vermeiden, ist es wichtig, dass Sie sich für 14 Tage nicht die Nase schnäuzen. Um einer Nasennebenhöhlenentzündung vorzubeugen, haben wir Ihnen zusätzlich ein Antibiotikum und Nasentropfen verordnet. Bitte nehmen Sie beide Medikamente regelmäßig gemäß unserer Anweisungen ein.

## Antibiotikum

Die Einnahme eines Antibiotikums wie z.B. Penicillin ist nur in Ausnahmefällen notwendig. Sollten Sie ein Antibiotikum verordnet bekommen haben, ist es wichtig, dass Sie dieses gemäß unseren Anweisungen regelmäßig und für mindestens für 3-5 Tage einnehmen. Bei unregelmäßiger oder zu kurzer Einnahme eines Antibiotikums können sich widerstandsfähige Keime bilden (sog. „resistente Bakterien“), so dass bei einer erneuten Entzündung das Antibiotikum dann nicht mehr wirksam ist.

## Entfernung von Fäden

Die Entfernung von evtl. verwendeten Fäden sollte nicht vor dem 5., besser erst ab dem 7. postoperativen Tag erfolgen. Der Fadenzug ist i.d.R. nicht schmerzhaft!

**Wir hoffen Ihnen mit unseren Hinweisen die Zeit nach dem Eingriff zu erleichtern und wünschen eine schnelle und komplikationslose Genesung. Für evtl. Rückfragen stehen wir selbstverständlich jederzeit gerne zur Verfügung.**