

Patienteninformation

Verhalten nach zahnchirurgischen Eingriffen

Evidenzbasierte Empfehlungen für eine optimale Wundheilung

1. Ruhe und körperliche Schonung

Am Operationstag körperliche Ruhe, kein Sport, keine Sauna, kein schweres Heben. Erhöhte Durchblutung steigert Nachblutungsrisiko.

2. Kühlen – aber richtig

20 Minuten kühlen / 20 Minuten Pause, in den ersten 6–12 Stunden postoperativ. Verwenden Sie kühle, nicht eiskalte Kompressen. Dies reduziert Schwellung und Schmerz signifikant.

3. Mundhygiene

Am ersten Tag keine Mundspülung. Ab dem 2. Tag vorsichtiges Spülen mit lauwärmer 0,12–0,2 % Chlorhexidin-Lösung 2x täglich. Zähne vorsichtig putzen, nicht direkt auf der Wunde.

4. Ernährung

Weiche, kühle Speisen (Joghurt, Suppen, Pürees). Keine heißen, scharfen oder krümeligen Speisen, keine Strohhalme. Vermeidet Sog und Nachblutung.

5. Rauchen & Alkohol

Mindestens 48–72 Stunden vollständig vermeiden, besser 5 Tage. Nikotin und Alkohol verschlechtern die Blutversorgung und erhöhen das Risiko einer Alveolitis.

6. Schmerz- und Medikamenteneinnahme

Ibuprofen (400–600 mg alle 6–8 h) oder Paracetamol, kein Aspirin. Antibiotikum nur nach ärztlicher Anordnung einnehmen.

7. Verhalten bei Blutung

Bei Nachblutung: auf sterile Kompresse oder sauberes Tuch 20 Minuten fest beißen, Kopf aufrecht lagern, kühlen. Bei anhaltender Blutung bitte Praxis oder Notdienst kontaktieren.

8. Schlafen / Kopfposition

Kopf leicht hoch lagern (z. B. zweites Kissen). Reduziert Schwellung und Nachblutungsrisiko.

9. Nachsorgetermine

Wundkontrolle / Nahtentfernung nach 5–10 Tagen. Frühzeitige Kontrolle bei Fieber, zunehmender Schwellung oder starken Schmerzen.

10. Zusatzmaßnahmen

- PRF-Einlage kann Schwellung und Schmerz reduzieren (mehrere RCTs, moderate Evidenz).
- Chlorhexidin-Gel oder -Spülung senkt Alveolitirate (Cochrane 2021).
- Vermeiden Sie kräftiges Spülen oder Saugen an der Wunde.

Quellen (Auswahl):

Cochrane Oral Health Group (2017–2022); DGZMK Leitlinie (2022); Daugla et al. Quintessence Int. 2018; Zwitnig et al. Clin Oral Investig. 2024.