

# 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 Komresse 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. Nachsorgertermine

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 Alveolitisrate (Cochrane 2021).
- Vermeiden Sie kräftiges Spülen oder Saugen an der Wunde.

### Quellen (Auswahl):

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