

Tipps zur Weisheitszahn-Operation

- 1** Das können Sie vor der OP vorbereiten: Legen Sie Kühlpacks bereit und organisieren Sie jemanden, der Sie nach der OP abholt. Fragen Sie außerdem in Ihrer Zahnarztpraxis nach, welche Medikamente Sie vor und nach dem Eingriff einnehmen dürfen.
- 2** Am OP-Tag: Ziehen Sie sich bequem an, verzichten Sie auf Make-up und putzen Sie sich die Zähne.
- 3** Kühlen Sie die betroffene Stelle nach dem Eingriff von außen, um die Schwellung so gering wie möglich zu halten – am besten mit speziellen Kühlkissen, Kühlpads oder Kühlkompressen. Wichtig: Legen Sie sie erst auf, wenn die Betäubung abgeklungen ist. Auch das Hochlagern des Oberkörpers kann eine starke Schwellung verhindern.
- 4** Vermeiden Sie in den ersten Tagen körperliche Anstrengung und Wärme. Sport sollten Sie ein bis zwei Wochen nicht machen – Leistungssport erst nach etwa sechs Wochen wieder. Auch in die Sauna sollten Sie mindestens zwei Wochen nicht gehen.
- 5** Wenn die entfernten Weisheitszähne im Oberkiefer Kontakt zur Kieferhöhle hatten, sollten Sie nur mit offenem Mund niesen und Schnäuzen komplett vermeiden.
- 6** Verzichten Sie zwei Wochen nach der OP auf Flugreisen. Generell empfiehlt es sich, nicht sofort nach dem Eingriff zu verreisen, um auch die Nachsorgeuntersuchungen wahrnehmen und bei Komplikationen schnell versorgt werden zu können.
- 7** Solange die Nähte noch nicht gezogen sind, sollten Sie nur Weiches wie Suppen oder Brei zu sich nehmen. Essen Sie nicht zu scharf und nicht zu heiß. Verzichten Sie auf harte Speisen wie Vollkornbrot, damit keine Krümel in die Wunde kommen.
- 8** Sparen Sie die OP-Stelle in den ersten zehn Tagen bei der Mundpflege aus. Spülen Sie nach 24 Stunden Ihren Mund sanft mit einer antibakteriellen Mundspülung. Blut sollen Sie in den ersten Tagen nur ausspucken, nicht ausspülen. Nach zehn Tagen können Sie die Zähne um die Wunde wieder putzen, vorerst mit einer weichen Bürste.