

## Tipps zur Schmerzlinderung

### Weitere Reizungen vermeiden

Bei Überempfindlichkeit oder Defekten der Zahnhäse und Zahnschmelze führen süsse, säurehaltige oder scharf gewürzte Speisen und Getränke zu verstärkten Zahnschmerzen. Auch sehr kalte oder heisse Nahrung sollte vermieden werden und eher bei lauwarmer Temperatur gekaut bzw. getrunken werden. So wird eine zusätzliche Reizung der Zahnnerven verhindert.

### Möglichkeiten zur Schmerzlinderung

Je nach Ursache hilft Kälte in Form eines umwickelten Eisbeutels oder Wärme, mittels einer Wärmepackung oder Kartoffelsäckchen. Auch eine Nelke kann beim oder sogar direkt im Zahn schmerzlindernd wirken. Spülungen mit lauwarmem leicht gesalzenem Wasser lindern und mindern weitere Nervreizungen.



### Zu beachten nach dem Zahnziehen und Implantieren

Bevor die Wirkung der Spritzen vollständig nachgelassen hat, soll keine feste Nahrung eingenommen werden. Bei fehlendem Gefühl ist die Gefahr gross, dass man sich in die Wange oder Zunge beisst. Vermeiden Sie alle Milchprodukte, da sie bei Kontakt mit der Wunde in den ersten drei Tagen das Zellwachstum stören (auch bei genähter Wunde). Einer der grössten Störenfriede der Wundheilung ist das Rauchen. Nikotin verengt die feinen Blutgefässe und verhindert eine genügende Durchblutung. Die gleiche Wirkung hat Koffein im Kaffee. Vermeiden Sie scharfkantige oder körnige Speisen, da sie die frische Wunde neu verletzen können.

Die ersten drei Tage entscheiden über eine positive Wundheilung!

### Druckstellen

Durch Zahnprothesen entstandene Druckstellen können mit einer Druckstellen-Salbe oder Salbei-Mundspülung gelindert und zur Heilung gebracht werden. Wenn diese Massnahmen keine Heilung bringen, ist die Konsultation beim Zahnprothetiker notwendig.

Ihre Ideen und Erfahrungen zur Schmerzlinderung interessieren mich sehr, bitte teilen Sie mir Ihr persönliches "Haus-Rezept" mit, damit auch andere Schmerzleidende davon profitieren können.