

Anleitung zur Pflege von Zungen-Piercings

Die Anleitung bezieht sich auf die Anwendung im Mundbereich!!!!

Die Pflege am nächsten Tag beginnen, dann wie folgt zweimal täglich-vorher immer Hände waschen

1. morgens und abends nach dem Zähneputzen (wichtig):
 - 10 ml Pflegemittel-Mundspülung mit Meßbecher abmessen
 - direkt in den Mund nehmen
 - 1 Minute weich um die Piercingstelle spülen, ohne zu schlucken (nicht giftig, führt aber zu Blähungen)
 - direkt danach Ausspucken
 - mindestens 2 Minuten mit Wasser/ Sprudel nachspülen und ausspucken
2. tagsüber:
 - alle drei Stunden verdünnt den Mund ausspülen, um Bakterienbildung durch Essensreste, Plaquebildung, Karies , etc. zu vermeiden
 - dazu 10ml Pflegemittel Mundspülung mit 20ml Wasser im Meßbecher verdünnen und in den Mund nehmen
 - eine Minute kräftig mit der Mischung spülen
 - ausspucken
 - zwei Minuten mit Wasser/ Sprudel nachspülen
3. die Anwendungen sollten ohne Absprache nicht gesteigert werden, ggfs. kann mehrmals täglich mit Mineralwasser (kalt) zusätzlich ausgespült werden.

Tipps zur zusätzlichen Anwendung:

- Dos:
 - direkt am Tag des Piercens kann der Wundbereich mit kleinen Eiswürfeln (dünner Kamillentee) gekühlt werden
 - dazu nicht länger als 2-3 Stunden lang alle 15 min. einen Eiswürfel für 1 Minute im Mund um den Wundbereich bewegen/ bei Schmerzen (auch an den Zähnen) einstellen!!!
 - mit kühlem Kamillentee (ungezuckert, nicht zu stark) spülen
 - viel trinken (Kamillentee, Wasser, leichte Apfelsaftschorle)
 - regelmäßig Kleinigkeiten essen (sonst zu viel Magensäure), langsam kauen und kleine Bissen oder breiförmige Nahrung (Kartoffelbrei, Suppe)
- Donts:
 - keinen Zucker/ Zuckerersatzstoffe (Softdrinks, Speiseeis, Süßigkeiten)
 - keine Vollmilch (Joghurt, Milch, Quark etc.)

- keine Erdbeeren/ Ananas/ Südfrüchte
- keine stark gewürzten Speisen (sauer, salzig, scharf)
- nicht heiß essen oder trinken (Speisen und Getränke abkühlen lassen)
- 12 Stunden nach Eingriff kein Nikotin/ Aspirin/ ACC/ ASC/ Steroide
- 14 Tage keine Drogen.
- keinen Oralkontakt (keine fremden Körperflüssigkeiten)

Hinweise:

- Piercings können die ersten 2-3 Tage nachbluten
- danach kann sich ein Bluterguß bilden (Blauer Fleck)
- das Piercing sondert nach einigen Tagen weiß-gelbe Flüssigkeit ab, die am Wundrand haftet
- nach 10-14 Tagen sollte der erste Nachtermin erfolgen, der zweite dann nach Absprache.
Das Piercing ist allerdings erst nach 3-6 Monaten vollständig ausgeheilt