



Pflegeanleitung: **ZUNGE**

Ein frisches Piercing benötigt Ruhe, um zu heilen.

Vermeide es, das Piercing mit ungewaschenen Fingern zu berühren, daran herum zu spielen, es gegen die Zähne zu schlagen oder darauf herum zu kauen.

Für die nächsten vier bis acht Tage gilt:

- nach jedem Essen eine handelsübliche, antibakterielle Mundspülung (z.B. Lysterine, Hexetidine) verwenden. Zusätzlich kann nach Bedarf, z.B. nach dem Rauchen, mit kaltem Kamillientee gespült werden.
- Das Rauchen sollte in der Heilungsphase soweit wie möglich reduziert werden, keinesfalls sollte am Tag des Piercings geraucht werden.

Die folgenden Ernährungseinschränkungen gelten für die nächsten vier bis acht Tage:

- keine Fruchtsäuren: kein frisches Obst, Fruchtsäfte (wenn, dann sehr stark mit Wasser verdünnt)
- keine stark zuckerhaltigen Lebensmittel (Cola, Limonade)
- keine "splitternden" Lebensmittel (Chips, Cracker, Nüsse, etc.)

Zumindest während der ersten zwei, drei Tage weder Alkohol noch acetylsalicylsäurehaltige Arzneien (z.B. Aspirin, ASS Ratiopharm) einnehmen. Die Schmerzmittel Ibuprofen und Paracetamol (Benuron, Paracetamol Ratiopharm) haben keine blutverdünnende Wirkung.

Keine oralen Kontakte jeglicher Art.

Um der Schwellung entgegen zu wirken, bietet es sich an, die Piercingstelle zu kühlen - z.B. mit frischen Eiswürfeln. Allerdings sollte man darauf achten, nicht zu lange zu kühlen. (Tipp: Eiswürfel aus Kamillientee)

Ein Anschwellen der Lymphknoten, belegte Zunge und Druckstelle am Gaumen sind als normale Symptome zu betrachten. Falls andere oder extreme Beeinträchtigungen oder Irritationen auftreten, bitte schnellstmöglichst zur Abklärung im Piercingstudio melden.

Auch ein verheiltes Piercing kann sich ohne Schmuck innerhalb von Stunden schließen, deshalb: Schmuck ständig tragen.

Da Zahnbürsten eine Brutstätte für Keime darstellen, empfiehlt es sich, eine neue zu verwenden.

Ein nächtliches hochlagern des Kopfes (ein, zwei zusätzliche Kopfkissen) kann eine morgendliche Schwellung reduzieren.

Stress, Hektik und schlechte Ernährung wirken sich negativ auf die Heilung eines Piercings aus. Drogen und übermäßiger Alkoholkonsum sollten während der Heilungsphase vermieden werden.

Nach zwei Wochen zum Schmuckwechsel ins Studio.