

## PFLEGEANLEITUNG ORALE PIERCINGS

### Dein Piercing ist eine Wunde und kein Spielzeug!

- Achte auf Sauberkeit: ein frisches Piercing darf **nicht** mit ungewaschenen Fingern berührt werden!
- Vermeide es, den Schmuck zu bewegen (drehen, zu ziehen, hin und her zu schieben, o.ä.)
- Halte Druck fern! (Bsp.: mit dem Gesicht im Kopfkissen, aktiver Oralverkehr etc)
- Halte sämtliche kosmetischen Produkte fern (Seife, Haarfarbe, Shampoo, Schminke & Abschminktücher, Sonnencreme, Parfüm,)
- Während der gesamten Abheilungsphase muss der **Schmuck ununterbrochen getragen** werden.
- Verzichte min. sechs Wochen auf Sauna, Solarium, Schwimmbäder, Badeseen, Meer und Vollbäder (auch Spritzwasser kann dem Piercing gefährlich werden, weswegen wir davon abraten, „nur bis zu den Knien ins Wasser zu gehen)
- beziehe dein Bett frisch & regelmäßig neu
- Haustiere gehören während der Abheilung nicht ins Bett (auch nicht ans Fußende!)
- Vermeide es den Schmuck gegen die Zähne zu schlagen oder darauf zu kauen. Zähne sind unwiderbringlich!
- Kein Austausch mit fremden Körperflüssigkeiten (Speichel, Sperma, Blut)

**Das Rauchen** sollte in der Heilungsphase soweit wie möglich reduziert werden, keinesfalls solltest du in den ersten 24h rauchen.

### Die folgenden Ernährungseinschränkungen gelten für die nächsten zehn bis vierzehn Tage:

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

### Pflege außen (bei Lippe): Ab dem Morgen nach dem Piercen, zwei Mal täglich bis zur vollständigen Abheilung:

- Wasche dir deine Hände gründlich
- den gepiercten Bereich mit klarem Leitungswasser abdschen (für einige Minuten, verkrustete Areale weichen auf)
- entferne Verkrustungen sorgfältig & trockne dein Piercing
- benetze eine neue Kompresse mit steriler Kochsalzlösung
- lege dir die befeuchtete Kompresse auf dein Piercing für **min. 5– max. 10 Minuten**.
- ein anschließendes Trocknen ist sehr wichtig

### Pflege innen (bei allen): Ab dem Morgen nach dem Piercen:

- **Zwei Mal täglich** Zähne putzen! Etwas vorsichtiger im gepiercten Bereich.
- **Für 10-14 Tage: Zwei Mal täglich** mit einer antibakteriellen Mundspülung (meridol o.Ä.) 20-30 Sekunden gurgeln. Du kannst alternativ mit Meersalzlösung spülen, diese kannst du auch länger verwenden.

**Tips:** Trinke viel Wasser oder ungesüßten milden Kräutertee, gerade zum Essen. Da Zahnbürsten eine Brutstätte für Keime darstellen, empfiehlt es sich, eine neue zu verwenden. Um der Schwellung entgegen zu wirken, bietet es sich an, die Piercingstelle zu kühlen: z.B. mit kaltem Wasser oder kaltem Kamillentee. Bei der Zunge kann zusätzlich mit Eiswürfel (welche im Gefrierfach frisch verpackt gefertigt wurden) gekühlt werden. Jedoch nicht häufiger als drei Mal täglich für 3-5 Minuten. Ein nächtliches Hochlagern des Kopfes (ein, zwei zusätzliche Kopfkissen), kann eine morgendliche Schwellung reduzieren.

Wir empfehlen **KEINE Desinfektion**, da diese sowohl die körpereigenen, wichtigen Bakterien abtötet als auch die sich neu bildenden Zellen aus der Wunde spült und sich somit die Wundheilung verlangsamt.

Bitte nutze kein Octenisept, Prontolind, Tyrosur o.Ä., nutze **keine Salben** oder mehrere Mittel auf einmal.

Alle Änderungen der Pflege sollten immer mit deinem Piercing-Studio abgesprochen werden.

**Die ersten 2-3 Tage** nach dem Piercen können, bei Einnahme von Blutverdünnern wie Aspirin (Acetylsalicylsäure basierten Schmerzmitteln) und dem Genuss von Alkohol, Nachblutungen auftreten! Die Schmerzmittel Ibuprofen und Paracetamol stellen keine Gefahr dar.

**Falls unerwartete Symptome auftreten**, z.B. starke Schwellung, zu kurzer Schmuck, Eiter, buche dir eine Problembehandlung. **Sonntags und Montags** erreichst du uns im **Notfall über Instagram**.

Ein Anschwellen der Lymphknoten, eine belegte Zunge (bei Zungenpiercings) und Druckstellen auf Zunge oder Gaumen sind als normale Symptome zu betrachten.

**Wir empfehlen** dir, auch bei verheiltem Piercing, durchgehend Schmuck zu tragen, da sich der Stichkanal sehr schnell zusammenziehen kann.

**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 **drei Wochen bitte Bilder aus allen Winkeln via Mail oder Instagram senden**. Achte darauf, dass wenn die Schwellung vorüber ist, ein passender Schmuck eingesetzt werden muss, um Zähne und Zahnfleisch zu schonen.

Abheilungszeiten in Monaten	Zunge	2-3	Lippen/ Zungenband	2-3	Lippenpiercing s	4
-----------------------------	-------	-----	-----------------------	-----	---------------------	---

Ein Ring kann erst nach vollständiger Heilung eingesetzt werden.