

**Alles, was Sie im
Anschluss an Ihre
Zahnimplantat-
behandlung wissen
müssen.**



Alle Empfehlungen in dieser Broschüre sind allgemeingültige Ratschläge. Folgen Sie immer den Anweisungen Ihres Zahnarztes.

Freude an den angenehmen Dingen des Lebens	4
Tag 1 – Was muss ich jetzt tun?	6
FAQ: „Ist das normal ...?“	8
Mundhygiene	12
Die Pflege Ihrer Zähne	13
Zahnseide und Interdentalbürsten	14
Rezepte für die Einheilphase	18
Marokkanische Linsensuppe	19
Gebackene Polentascheiben	20
Zum Kühlen einen Smoothie	21
Willkommen im Club!	24
Der Countdown, um Ihr Leben voll auszukosten	26



Freude an den angenehmen Dingen des Lebens

Herzlichen Glückwunsch!

Mit Ihrer Entscheidung für ein Zahnimplantat haben Sie Ihrer Gesundheit und Ihrem Aussehen einen großen Dienst erwiesen!

- Eine vollständige Zahnreihe kann Ihren Kieferknochen gesund und intakt erhalten.
- Die Zähne stützen Ihre Lippen von innen, was Ihnen ein jugendlicheres Aussehen verleiht.
- Ihre Zahnimplantate helfen Ihnen beim Essen und beim Sprechen.
- Die Zeiten sind vorbei, in denen Sie beim Lachen eine Hand vor den Mund gehalten haben! Jetzt können Sie sich wieder an einem unkomplizierteren und spontaneren Lebensstil erfreuen.

Während der Einheilungszeit Ihrer Implantate können Sie sich schon auf die vielen schönen Dinge freuen, die vor Ihnen liegen. Auf vieles mussten Sie in der Vergangenheit verzichten, aber jetzt können Sie Ihr Leben wieder genießen ... Dank Ihrer neuen Implantate werden Sie alles erreichen, was Sie glücklich macht!

Das Essen genießen



Tag 1 – Was muss ich jetzt tun?

Sie sind gerade von einem chirurgischen Eingriff zum Einsetzen eines Implantats nach Hause gekommen. Außer dem tauben Gefühl im Mund fühlt sich alles ganz in Ordnung an, aber möglicherweise fragen Sie sich, worauf Sie jetzt achten müssen. Das Beste, was Sie tun können, ist sich hinzulegen und auszuruhen. Gönnen Sie sich heute einfach eine kleine Auszeit.

Aber zuvor legen Sie noch einige Kühlkompressen in den Kühlschrank, denn es ist sehr wichtig, Ihre Wange kühl zu halten. Und sorgen Sie dafür, dass kühle Getränke, wie Wasser oder gekühlter Kräuter- oder Früchtetee in Reichweite sind.

Im Schnelldurchgang: Der erste Tag

- Kein Sport oder schweres Heben
- Kein Rauchen
- Kein Alkohol
- Kein Kaffee oder schwarzer Tee
- Wenn möglich, legen Sie eine Arbeitspause ein
- Halten Sie Ihre Wange kühl, aber nicht zu kalt
- Bitten Sie Ihren Zahnarzt um ein Schmerzmedikament, das Sie im Bedarfsfall nehmen können

Dies sind allgemeingültige Empfehlungen.
Folgen Sie bitte immer den Anweisungen Ihres Zahnarztes.



FAQ: „Ist das normal ...?“

Keine Sorge: Es ist normal, dass sich gleich nach einem chirurgischen Eingriff manche Dinge anders anfühlen, aber achten Sie auf die Signale, die Ihr Körper Ihnen sendet. Kümmern Sie sich besonders gut um Ihre neuen Zähne und verwöhnen Sie sie ein wenig.

„Ich komme gerade von einem implantatchirurgischen Eingriff und meine Wange beginnt anzuschwellen. Was kann ich tun?“

In den ersten 24 Stunden nach einem implantatchirurgischen Eingriff ist es wichtig, dass Sie Ihre Wange wiederholt mit kühl-schrankkalten Kompressen, die Sie in der Apotheke oder bei Ihrem Zahnarzt erhalten, kühlen. Ideal ist es, Ihre Wange 20 Minuten lang zu kühlen und dann für 10 Minuten zu pausieren. In den ersten drei Tagen können sich Schwellungen bemerkbar machen, die allerdings nach und nach abnehmen werden. Sollte dies nicht der Fall sein, setzen Sie sich mit Ihrem Zahnarzt in Verbindung.

„Jetzt sind einige Stunden seit dem Eingriff vergangen und die Wunde blutet noch. Was soll ich tun?“

Kleinere Blutungen sind kein Grund zur Sorge. Sie können aber versuchen, sie zum Stillstand zu bringen, indem Sie sanft auf ein Stück sterile Gaze beißen. Sollte Ihr Zahnarzt Ihnen keine mitgegeben haben, erhalten Sie diese in der Apotheke. Denken Sie bitte daran, dass kräftiges Mundspülen oder Saugen, wie etwa beim Trinken mit einem Strohhalm, die Blutung verlängern können. Falls die Blutung sehr stark ist oder nicht von allein aufhört, sollten Sie unbedingt Ihren Zahnarzt kontaktieren.

„Sobald ich mich hinlege, fühle ich einen unangenehmen Druck und ein Pochen.“

Dem können Sie vorbeugen, indem Sie in der ersten Nacht ein zusätzliches Kissen benutzen, um Ihren Kopf etwas höher als normal zu lagern.

„Ich habe kleine blauen Flecken (Hämatome) in meinem Gesicht. Ist das normal?“

Kleinere blaue Flecken tauchen oft erst ein paar Tage nach einer Implantatbehandlung auf und sind kein Grund zur Besorgnis. Die Farbe der Hämatome wird sich mit dem Beginn der Gewebeheilung verändern.

„Meine Lippen fühlen sich trocken an und haben kleine Risse.“

Verwenden Sie während der ersten 2 Tage etwas Vaseline oder eine lanolinhaltige Creme, um trockenen Lippen vorzubeugen. Normaler Lippen-balsam ist in der Regel nicht so gut geeignet. Achten Sie außerdem darauf, genügend zu trinken.

„Wie lange wird es dauern, bis die Wunde verheilt ist?“

Die erste Phase besteht in der Heilung des Weichgewebes – das dauert ca. eine Woche. Die zweite Phase wird Osseointegration genannt und besteht in der Einheilung des Implantats im Kieferknochen.

In der zweiten Phase wächst der Knochen um das Implantat herum und gibt ihm einen festen, stabilen Halt.

Im Schnelldurchgang: Wann sollten Sie Ihren Zahnarzt kontaktieren?

Kontaktieren Sie Ihren Zahnarzt bei folgenden Symptomen:

- starke Schmerzen
- Andauern der Blutung
- wiederkehrende Schwellungen





Weshalb gute Pflege und Vorbeugung so wichtig sind:

Eine bakterielle Entzündung des Zahnfleisches und des Kieferknochens um das Implantat herum wird Periimplantitis genannt und ist eine der seltenen Komplikationen, die nach einer Implantatbehandlung auftreten können. Die gute Nachricht ist aber, dass Sie diesem Problem durch eine konstante, gute Mundhygiene vorbeugen können, denn Periimplantitis ist in der Regel das Ergebnis schlechter Zahnpflege. Wird die Plaque um das Implantat herum nicht regelmäßig entfernt, können Bakterien über das Zahnfleisch eindringen und eine Entzündung hervorrufen. Bei Patienten mit Periimplantitis wird auch der Kieferknochen durch Bakterien angegriffen und als Folge davon abgebaut. Im schlimmsten Fall kann dies dazu führen, dass das Implantat wieder entfernt werden muss. Daher ist gute, vorbeugende Pflege das Beste, das Sie für Ihr Implantat tun können.

Mundhygiene

Gute Zahnpflege ist ein bisschen wie Sport treiben: Wenn Sie dran bleiben, dauert es nicht lange, bis Ergebnisse sichtbar werden. Und von heute an wird sich diese Anstrengung für Sie wirklich lohnen, denn Ihre neuen Implantate werden wesentlich zu Ihrer Lebensqualität beitragen.

Mundspülungen

Während der ersten Tage nach Ihrer Zahnimplantatbehandlung ist die Verwendung einer Mundspülung ganz sicher die ideale Lösung für Ihre Mundpflege. Zu diesem Zeitpunkt muss die empfindliche Wunde noch geschont werden, benutzen Sie also nicht Ihre Zahnbürste! Nach dem Einsetzen des Implantats warten Sie 3-4 Stunden ab, bis sämtliche Blutungen abgeklungen sind, danach spülen Sie Ihren Mund bis zu 3-mal täglich ca. 1 Minute lang oder je nach Anweisung Ihres Zahnarztes. Möglicherweise wird Ihnen eine Mundspülung mit Chlorhexidindigluconat empfohlen.

Im Schnelldurchgang: Die Pflege Ihrer Zähne

Sollte Ihr Zahnarzt Ihnen keine anderen Anweisungen geben, beachten Sie bitte in der ersten Woche nach Einsetzen des Implantats Folgendes:

- Spülen Sie Ihren Mund bis zu 3-mal täglich oder entsprechend den Empfehlungen Ihres Zahnarztes
- Am vierten Tag nach dem Eingriff beginnen Sie wieder mit dem Zähneputzen
- Zu Beginn ist es ratsam, eine besonders weiche Zahnbürste zu verwenden



Gute Zahnpflege

Normalerweise wird es Ihnen ab dem vierten Tag nach dem Eingriff wieder möglich sein, sich gründlich und regelmäßig die Zähne zu putzen. Zu diesem Zeitpunkt können Sie wahrscheinlich schon wieder Ihre elektrische Zahnbürste benutzen, sollten Sie sich aber nicht ganz sicher sein, dann verwenden Sie in den ersten Wochen eine extra weiche Zahnbürste.

Zahnseide und Interdentalbürsten

Bakterien nisten sich in Ihren Zahnzwischenräumen ein, durch sorgfältige, regelmäßige Pflege ist es jedoch einfach, sie unschädlich zu machen. Ihr **Zahnarzt oder Dentalhygieniker** wird Ihnen gern die Anwendung von Zahnseide und der Interdentalbürste zeigen. Dann brauchen Sie nur noch ein wenig Übung. Sie können damit etwa 4 Wochen nach Ihrer Zahnimplantatbehandlung beginnen.



Wohlbefinden

Können Sie ein wenig Motivation für Ihre Zahnpflege gebrauchen? Lesen Sie weiter ...

- Es ist eine Tatsache, dass viele Menschen, die Ihnen begegnen, zuerst auf Ihre Zähne schauen.
- Die meisten Menschen assoziieren schöne weiße Zähne mit Gesundheit, einem ausgeglichenen Wesen, Kompetenz, Stärke und Glaubwürdigkeit in der Kommunikation.



Selbst- vertrauen

Rezepte für die Einheilphase

„Weiche Nahrung ist nur etwas für Kinder und kranke Menschen ...“
Von wegen! Gesundheitsexperten auf der ganzen Welt zeigen uns seit Jahren, dass Smoothies aus pürierten Früchten und Gemüse absolut köstlich und zugleich gesund sind. Aber Smoothies sind nicht die einzige Quelle ernährungsphysiologisch nützlicher und vitaminreicher Kost. Wir haben eine Reihe von Rezepten für weiche Gerichte zusammengestellt, die Sie mögen werden – auch nachdem Ihre Implantate völlig eingeeilt sind.





Marokkanische Linsensuppe

Zahnfreundliches Essen muss nicht fad sein. Wenn Sie dieses köstliche Rezept ausprobieren, werden Sie sich vorkommen wie auf einem orientalischen Bazar.

150 g rote Linsen
etwas Olivenöl
1 Zwiebel
1 Dose gehäutete Tomaten
2 Karotten
2 kleine Kartoffeln
½ Teelöffel gemahlener Koriander

½ Teelöffel Kurkuma
1 Gemüsebrühwürfel (wenn möglich biologisch und ohne Geschmacksverstärker)
Saft von ½ Zitrone
Salz und Pfeffer

Die Zwiebeln fein hacken und in dem Olivenöl anbraten. Dann die gehäuteten Tomaten, die kleingeschnittenen Karotten und die Kartoffeln dazu geben. Geben Sie dann den Brühwürfel und die anderen Zutaten in einen Topf mit 750 ml Wasser und lassen Sie alles bei geschlossenem Deckel für etwa 15 Minuten leicht kochen. Schmecken Sie das Ergebnis mit Salz, Pfeffer, Koriander und Kurkuma ab. Am Ende geben Sie den Zitronensaft dazu und pürieren das Ganze mit einem Handmixer.

Gebackene Polentascheiben

Hier eine
Anregung aus
dem sonnigen
Italien.

350 ml Gemüsebouillon
75 g Polenta (mit Instant-Polenta geht
es ganz schnell)
Olivenöl
2 große Tomaten
frisch geriebener Parmesankäse

Die Polenta in der Gemüsebrühe leicht zum Kochen bringen und sie dann unter dauerndem Rühren für etwa 5 Minuten köcheln lassen. Geben Sie die fertige Polenta in eine mit etwas Olivenöl eingefettete Backform, verteilen sie gleichmäßig und lassen sie abkühlen. Schneiden Sie die Polenta dann in Quadrate und legen diese in eine mit Olivenöl eingefettete Auflaufform, und zwar in abwechselnden Schichten mit den in Scheiben geschnittenen Tomaten. Streuen Sie großzügig Parmesankäse darüber und backen das Ganze etwa 20 Minuten lang bei 200 °C.





Zum Kühlen einen Smoothie

Dieser fruchtige Smoothie schmeckt nicht nur großartig, sondern kühlt auch Ihre Wange.

1 Banane
150 g gefrorene Himbeeren
1 Orange
2 bis 3 Pfefferminzblätter

Lassen Sie die Beeren etwa 1 Stunde lang auftauen. Dann geben Sie sie zusammen mit den anderen Zutaten in einen Mixer und pürieren den Inhalt, bis er eine schaumige, cremige Konsistenz zeigt.

Weiche Nahrung – Schritt für Schritt, bis Sie wieder essen können, was Sie wollen

Nach dem Einsetzen Ihres Implantats wird Ihr Zahnarzt wahrscheinlich für die ersten 3 Tage weiche Nahrung empfehlen, denn selbst wenn Sie nur eine geringfügige Schwellung haben, muss kräftiges Kauen noch unbedingt vermieden werden. Weiche Nahrung bedeutet nicht nur, dass Sie wenig Druck ausüben müssen, was der optimalen Einheilung Ihrer Implantate förderlich ist, Ihr Zahnfleisch wird außerdem weitgehend frei von Essenresten bleiben.

Im Schnelldurchgang: Mahlzeiten

Wenn Ihr Zahnarzt keine anderen Empfehlungen gegeben hat, beachten Sie bitte in den ersten 3 Tagen Folgendes:

- Verzichten Sie auf stark gewürztes Essen
- Kein Alkohol
- Kein Kaffee oder schwarzer Tee
- Lassen Sie alles abkühlen, bevor Sie es essen
- Nehmen Sie weiche Nahrung zu sich



Soziale Aktivitäten

Willkommen im Club!

Mit Ihren neuen Implantaten gehören Sie jetzt zu einer immer größer werdenden Zahl von Menschen, die sich für eine innovative, dauerhafte und ästhetische Art von Zahnersatz entschieden haben. Jetzt ist der Moment gekommen, wieder Freude am Leben zu haben. Treiben Sie Sport, gehen Sie aus, und vor allem – genießen Sie Ihr Leben, ohne sich um Ihre Zähne zu sorgen.

Und natürlich sind regelmäßige Kontrollbesuche bei Ihrem Zahnarzt (ein- oder zweimal pro Jahr) wichtig, damit Sie auch weiterhin Ihr neues Leben genießen. Ihre Mundgesundheit wird noch weiter verbessert, wenn Sie zweimal jährlich Ihre Zähne von einer Dentalhygienefachkraft reinigen lassen. Fragen Sie Ihren Zahnarzt, wie Sie Ihr neues Lächeln gesund erhalten können.





Spaß

Der Countdown, um Ihr Leben voll auszukosten

Ernährung und Pflege

	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche
Viel Wasser trinken	■							
Weiche Nahrung	■							
Kühle Nahrung	■							
Kräftiges Kauen vermeiden	■	■	■	■	■	■	■	■
Auf Alkohol verzichten	■							
Kein Nikotin	■							
Beim Schlafen den Kopf erhöht lagern	■							
Die Wange kühl halten	■							
Möglichst am 1. Tag der Arbeit fern bleiben	■							

Hygiene & Vorsichtsmaßnahmen

	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche
Regelmäßige Mundspülungen	■							
Schützen Sie die Implantate mit einer besonders weichen Zahnbürste. Kein Putzen in den ersten Tagen.		■						
Täglich Zahnseide verwenden					■			
Sport und andere anstrengende Aktivitäten vermeiden	■							
Sauna und Sonnenbaden vermeiden	■							

Dies sind allgemeingültige Empfehlungen.
Befolgen Sie immer die Anweisungen Ihres Zahnarztes.

