



Nachsorge- Broschüre

Alles, was Sie nach
Ihrer Zahnimplan-
tatbehandlung
wissen müssen.

Dieses Material dient nur zu Informationszwecken. Es ersetzt nicht den Rat oder die Beratung durch eine medizinische Fachkraft. Nobel Biocare bemüht sich nach Kräften, genaue und aktuelle Informationen bereitzustellen, übernimmt jedoch keine diesbezügliche Garantie. Sie sollten sich an Ihren Gesundheitsdienstleister wenden und sich auf dessen Rat verlassen.

Vorfreude auf die Freuden des Lebens

Herzlichen Glückwunsch!

Wenn Sie sich für Zahnimplantate entschieden haben, haben Sie Ihrer Gesundheit und Ihrem Aussehen einen großen Gefallen getan:

- Eine vollständige Zahnreihe kann Ihren Kieferknochen gesund und intakt halten.
- Ihre Implantatversorgung wird Ihnen beim Essen und Sprechen helfen.
- Ihre neuen Zähne können dazu beitragen, Ihre Lippen zu stützen, und können Ihr Aussehen verbessern.

Während Ihr Körper heilt und Ihre Implantate sich integrieren, können Sie sich darauf freuen, all die schönen Dinge zu planen, die vor Ihnen liegen.



Tag 1 – Was soll ich jetzt tun?

Sie sind gerade von einer Implantation nach Hause gekommen. Abgesehen von dem Taubheitsgefühl im Mund sollte alles in Ordnung sein, aber Sie fragen sich vielleicht, worauf Sie achten müssen. Das Beste, was Sie jetzt tun können, ist, sich einfach hinzulegen, am besten mit leicht erhöhtem Kopf auf einem zusätzlichen Kissen, und zu entspannen. Lassen Sie es heute einfach ruhig angehen.

Aber bevor Sie das tun, legen Sie ein paar Kühllakus ins Gefrierfach, denn es ist sehr wichtig, dass Ihre Wange kühl bleibt. Und halten Sie kalte Getränke wie Wasser oder gekühlten Kräuter- oder Früchtetee bereit.





Der erste Tag

- Kein Sport oder schweres Heben
- Rauchen verboten
- Kein Alkohol
- Kein Kaffee oder schwarzer Tee
- Erwägen Sie eine Auszeit von der Arbeit
- Halten Sie Ihre Wange kühl, aber nicht zu kalt
- Fragen Sie Ihre Zahnärztin/Ihren Zahnarzt nach Schmerzmitteln, die Sie bei Bedarf einnehmen können

FAQ: „Ist es normal...?“

Keine Sorge: Es ist normal, dass sich einige Dinge direkt nach dem Eingriff anders anfühlen, aber achten Sie auf die Signale, die Ihr Körper Ihnen sendet. Kümmern Sie sich besonders um Ihre neuen Zähne, und geben Sie ihnen die Extraportion Pflege, die sie brauchen.

„Ich komme gerade von einer Implantation zurück, und meine Wange schwillt langsam an. Was kann ich tun?“

In den ersten 24 Stunden nach dem Eingriff ist es wichtig, die Wange wiederholt mit einem Kühlakku aus dem Kühlschrank zu kühlen. Idealerweise kühlen Sie Ihre Wange 10 Minuten lang und machen dann eine Pause. In den ersten drei Tagen kann es zu Schwellungen kommen, die jedoch allmählich abklingen sollten. Sollte dies nicht der Fall sein, wenden Sie sich an Ihre Zahnärztin/Ihren Zahnarzt.

„Der Eingriff ist jetzt ein paar Stunden her, und die Wunde blutet immer noch. Was soll ich tun?“

Leichte Blutungen sind kein Grund zur Sorge, aber Sie sollten versuchen, sie zu stoppen, indem Sie vorsichtig auf ein Stück sterilen Mull oder einen sterilen Tupfer beißen. Sterile Mullkompressen oder Tupfer erhalten Sie in der Regel auch ohne Rezept in jeder Apotheke. Bitte vermeiden Sie kräftiges Ausspülen des Mundes oder das Trinken mit einem Strohhalm, da dies die Blutung verlängern kann. Wenn die Blutung stark ist oder nicht aufhört, sollten Sie unbedingt Ihre Zahnärztin/Ihren Zahnarzt aufsuchen.

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

Sie können dem vorbeugen, indem Sie in der ersten Nacht ein zusätzliches Kissen verwenden, um Ihren Kopf in einer höheren Position als gewöhnlich zu lagern.

„Ich habe kleine Prellungen (Hämatome) im Gesicht. Ist das normal?“

Kleine Blutergüsse treten oft erst einige Tage nach der Implantatbehandlung auf und sind kein Grund zur Sorge. Die Farbe der blauen Flecken wird sich ändern, wenn das Gewebe zu heilen beginnt.

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

Verwenden Sie in den ersten beiden Tagen Vaseline oder eine lanolinhaltige Creme, um trockene Lippen zu vermeiden. Normaler Lippenbalsam reicht meist nicht aus. Achten Sie außerdem darauf, dass Sie ausreichend Wasser trinken.

„Wie lange dauert es, bis die Wunde heilt?“

Die erste Phase ist die Heilung des Weichgewebes – sie dauert etwa eine Woche.

In der zweiten Phase, der sogenannten Osseointegration, wächst der Knochen um das Implantat herum und bildet allmählich einen festen, stabilen Halt. Dies kann zwischen 3 und 9 Monaten dauern.

Warum gute Pflege und Prävention wichtig sind

Eine bakterielle Entzündung des Zahnfleisches und des Kieferknochens um das/ die Implantat(e) herum, die sogenannte Periimplantitis, ist eine der seltenen Komplikationen, die nach einer Implantatbehandlung auftreten können.

Die gute Nachricht ist, dass Sie durch gute Mundhygiene das Risiko generell verringern können. Wenn der Zahnbelag um das Implantat

nicht regelmäßig entfernt wird, können Bakterien durch das Zahnfleisch in den Kieferknochen eindringen und eine Entzündung verursachen. Bei Patienten, die von einer Periimplantitis betroffen sind, wird auch der Kieferknochen von Bakterien angegriffen und folglich resorbiert. Im schlimmsten Fall kann dies dazu führen, dass das Implantat entfernt werden muss. Eine gute präventive Pflege ist daher das Beste, was Sie tun können, um Ihr(e) Implantat(e) zu erhalten.





Wann sollten Sie Ihre Zahnärztin/Ihren Zahnarzt kontaktieren?

Wenden Sie sich an Ihre Zahnärztin/Ihren Zahnarzt, wenn Folgendes bei Ihnen auftritt:

- starke Schmerzen
- anhaltende Blutungen
- wiederkehrende Schwellung

Mundhygiene

Mit der Zahnpflege ist es ein bisschen wie mit dem Sport: Wenn man dranbleibt, dauert es nicht lange, bis man Ergebnisse sieht. Der Aufwand lohnt sich: Ihr(e) Implantat(e) verbessern Ihre Lebensqualität spürbar.

Den Mund ausspülen

In den ersten Tagen nach Ihrer Implantatbehandlung ist die Verwendung einer Mundspülung definitiv die erste Wahl für Ihre Zahnpflege. Zu diesem Zeitpunkt müssen Sie die empfindliche Wunde schützen, also benutzen Sie nicht Ihre Zahnbürste! Warten Sie nach der Implantation 3 bis 4 Stunden, bis eventuelle Blutungen aufgehört haben. Dann spülen Sie Ihren Mund etwa eine Minute lang bis zu 3 Mal

am Tag oder auf Anweisung Ihrer Zahnärztin/Ihres Zahnarztes aus. Möglicherweise empfehlen sie auch die Verwendung einer Mundspülung, die Chlorhexidindigluconat enthält.



Die erste Woche

Wenn Ihre Zahnärztin/Ihr Zahnarzt Ihnen nichts anderes sagt, sollten Sie in der ersten Woche nach der Implantatbehandlung die folgenden Schritte befolgen:

- Spülen Sie Ihren Mund bis zu dreimal am Tag
- Am vierten Tag nach dem Eingriff beginnen Sie wieder mit dem Zähneputzen
- Am Anfang ist es ratsam, eine besonders weiche Zahnbürste zu verwenden



Gute Pflege für Ihre Zähne

Normalerweise können Sie am vierten Tag nach dem Eingriff wieder regelmäßig und gründlich Ihre Zähne putzen. Die Verwendung Ihrer elektrischen Zahnbürste sollte zu diesem Zeitpunkt in Ordnung sein, aber wenn Sie unsicher sind, verwenden Sie in den ersten Wochen eine besonders weiche Zahnbürste für Ihr(e) Implantat(e).

Zahnseide und Interdentalbürsten

Bakterien fühlen sich in den Zahnzwischenräumen wohl, aber mit guter, regelmäßiger Pflege kann man sie leicht unter Kontrolle halten.

Ihre Zahnärztin/Ihr Zahnarzt oder Ihre Dentalhygienikerin/Ihr Dentalhygieniker wird Ihnen gerne zeigen, wie Sie Zahnseide und Interdentalbürsten verwenden, und dann brauchen Sie nur noch ein wenig zu üben.

Sie können etwa 4 Wochen nach Ihrer Implantatbehandlung damit beginnen.



Brauchen Sie eine kleine Motivation für Ihre Zahnpflege?

Es ist eine Tatsache, dass viele Menschen bei einem Treffen zuerst auf die Zähne eines anderen Menschen schauen. Die meisten Menschen assoziieren strahlend weiße Zähne mit Gesundheit und sogar mit Temperament, Geschicklichkeit, Stärke und Glaubwürdigkeit in der Kommunikation.

Sanfte Kost – Schritt für Schritt wieder essen, was man will

Nach der Implantatbehandlung wird Ihre Zahnärztin/Ihr Zahnarzt Ihnen möglicherweise raten, in den ersten 3 Tagen weiche Nahrung zu sich zu nehmen, denn auch wenn die Schwellung nur gering ist, sollten Sie intensives Kauen unbedingt vermeiden.

Wenn Sie weiche Nahrung zu sich nehmen, müssen Sie nicht nur wenig Druck ausüben, was die optimale Heilung Ihres Implantats bzw. Ihrer Implantate fördert, sondern auch Ihr Zahnfleisch frei von Krümeln halten.





Mahlzeiten

Wenn Ihre Zahnärztin/Ihr Zahnarzt nichts anderes empfohlen hat, tun Sie Folgendes in den ersten 3 Tagen:

- Essen Sie weiche Nahrung
- Essen Sie nichts Scharfes
- Trinken Sie keinen Alkohol
- Trinken Sie keinen Kaffee oder schwarzen Tee
- Vermeiden Sie heiße Speisen und Getränke

Rezepte für die Heilungsphase

„Weiche Nahrung ist nur für Kinder und Kranke..." Von wegen! Gesundheitsspezialisten in aller Welt zeigen uns seit Jahren, dass pürierte Obst- und Gemüse-Smoothies absolut köstlich und gleichzeitig gesund sind.

Aber Smoothies sind nicht die einzige Quelle für eine breite Palette von Nährstoffen und Vitaminen. Wir haben eine Reihe von Rezepten für weiche Lebensmittel zusammengestellt, die Sie lieben werden – auch nachdem Ihr(e) Implantat(e) bereits vollständig verheilt sind.



**Rezept-
Idee**

***Zahnfreundliches Essen
muss nicht fade sein.***



Linsensuppe

150 g rote Linsen

Olivenöl

1 Zwiebel

**1 Dose geschälte
Tomaten**

2 Möhren

2 kleine Kartoffeln

**½ Teelöffel gemahlener
Koriander**

½ Teelöffel Kurkuma

1 Gemüsebrühwürfel

Saft von ½ Zitrone

Salz und Pfeffer

Die Zwiebeln fein hacken und in Olivenöl anbraten. Dann die geschälten Tomaten, die gewürfelten Karotten und die Kartoffeln hinzufügen. Den Brühwürfel und die anderen Zutaten in einen mit 750 ml Wasser gefüllten Topf geben und bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten leicht kochen lassen. Würzen Sie die Mischung mit Salz, Pfeffer, Koriander und Kurkuma. Anschließend den Zitronensaft hinzufügen und alles mit einem Stabmixer pürieren.

**Lassen Sie die Suppe
abkühlen, bevor Sie sie essen.**



Rezept-
Idee

*Hier ein paar Inspirationen
aus dem sonnigen Italien.*



Polentaschnitten aus dem Ofen

350 ml Gemüsebouillon

**75 g Polenta (die
Verwendung von
Instant-Polenta
spart Kochzeit)**

Oliveöl

2 große Tomaten

**frisch geriebener
Parmesankäse**

Die Polenta in der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten köcheln lassen. Die gekochte Polenta auf ein mit etwas Olivenöl gefettetes Backblech gießen, gleichmäßig verteilen und abkühlen lassen. Dann die Polenta in Quadrate schneiden und in eine mit Olivenöl gefettete Auflaufform schichten, abwechselnd mit den in Scheiben geschnittenen Tomaten. Großzügig mit Parmesankäse bestreuen und bei 200 °C etwa 20 Minuten im Ofen backen.

**Lassen Sie die Polenta
abkühlen, bevor Sie sie essen.**



Rezept-
Idee

*Dieser fruchtige Smoothie
schmeckt nicht nur gut, er
kühlt auch die Wangen.*

„Abkühl“-Smoothie

1 Banane

150 g Mango

1 Orange

2-3 Minzblätter

Geben Sie die Zutaten in einen Mixer
und pürieren Sie alles, bis es eine
schaumige, cremige Konsistenz hat.



Willkommen im Club!

Mit Ihrem(n) neuen Implantat(en) gehören Sie zu einer wachsenden Zahl von Menschen, die sich für eine innovative, dauerhafte und ästhetische Form des Zahnersatzes entschieden haben. Jetzt ist es an der Zeit, sich wieder zu amüsieren. Treiben Sie Sport, gehen Sie aus, treffen Sie Leute und genießen Sie vor allem Ihr Leben, ohne sich um Ihre Zähne zu sorgen.

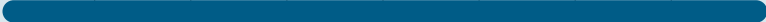
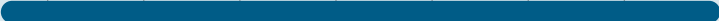
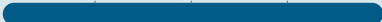
Und natürlich sind regelmäßige zahnärztliche Kontrolluntersuchungen (ein- bis zweimal pro Jahr) ein wichtiger Schritt, um sicherzustellen, dass Sie Ihr neues Leben weiterhin genießen können. Wenn Sie Ihre Zähne zweimal im Jahr von einem professionellen Zahnhygieniker reinigen lassen, wird Ihr Mundgesundheitsregime um eine weitere Ebene der guten Zahnpflege ergänzt. Bitten Sie Ihre Zahnärztin/Ihren Zahnarzt um Rat, wie Sie Ihr neues Lächeln gesund erhalten können.





Ihr Countdown für ein Leben in vollen Zügen

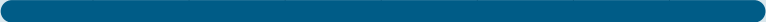
Hygiene

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8
Regelmäßig Mundwasser verwenden								
Schützen Sie die Implantate durch die Verwendung einer besonders weichen Zahnbürste. In den ersten Tagen wird nicht gebürstet.	✕ 							
Verwenden Sie täglich Zahnseide								

Achtung

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8
Vermeiden Sie Sport und andere anstrengende Aktivitäten								
Vermeiden Sie Saunagänge und Sonnenbäder								

Lebensmittel

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8
Essen Sie weiche Nahrung								
Trinken Sie viel kaltes Wasser								
Vermeiden Sie intensives Kauen								
Trinken Sie keinen Alkohol								
Rauchen Sie nicht								
Essen Sie kühles Essen								

Komfort

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8
Lagern Sie den Kopf beim Schlafen hoch								
Halten Sie Ihre Wange kühl								
Nehmen Sie sich eventuell einen Tag frei								

Dies ist ein allgemein gültiger Ratschlag. Halten Sie sich immer an die Empfehlungen Ihrer Zahnärztin/Ihres Zahnarztes.



95327 DE 2512 Gedruckt in der EU © Nobel Biocare Services AG, 2025. Alle Rechte vorbehalten. Haftungsausschluss: In diesem Merkblatt sind allgemeine Informationen zur Zahnpflege im Anschluss an einen implantatchirurgischen Eingriff aufgeführt, die möglicherweise nicht für alle Patienten gleiche Gültigkeit besitzen. Ihre Ärztin/Ihr Arzt oder Ihre Zahnärztin/Ihr Zahnarzt könnte Ihnen Alternativen oder Änderungen vorschlagen, die nicht in diesen Informationen enthalten sind. Folgen Sie immer den Anweisungen Ihrer Ärztin/Ihres Arztes oder Ihrer Zahnärztin/Ihres Zahnarztes. Nobel Biocare übernimmt keinerlei Haftung für die Empfehlungen in dieser Broschüre.

