

In der ersten Zeit nach einer Weisheitszahnentfernung kann durch richtiges Verhalten eine gute Wundheilung gefördert und Komplikationen vorgebeugt werden:

- Am Tag des Eingriffs sollte die Wunde in einem regelmäßigen Rhythmus gekühlt werden. Dies beugt einer Schwellung vor. Durch das Lutschen von Eiswürfeln kann die Wunde zusätzlich von innen gekühlt werden.
- Nach der Extraktion/Operation sollte auf Koffein (Kaffee, Schwarztee, Energydrinks) verzichtet werden, da durch die Steigerung des Blutdrucks Nachblutungen verursacht werden können. Auf Alkohol sollte wegen seiner gerinnungshemmenden Wirkung ebenfalls verzichtet werden. Tabakrauch erhöht die Gefahr von Wundheilungsstörungen.
- Am Operationstag empfiehlt es sich, zunächst nur Suppen und breiförmige Speisen zu konsumieren.
- Milchprodukte sind in den ersten drei bis vier Tagen zu vermeiden, da die darin enthaltenen Milchsäurebakterien den sich bildenden Blutpfropf zerstören könnten.
- Nach jeder Nahrungsaufnahme sollen die Zähne vorsichtig mit einer weichen Zahnbürste gereinigt werden. Dabei soll jedoch der Wundbereich selbst in den ersten Tagen von der Reinigung ausgenommen werden, um Wundheilungsstörungen zu vermeiden.
- Nach einigen Tagen kann, soweit keine Allergie gegen Kamille besteht, nach dem Essen mit Kamille gespült werden, um die Wundheilung zu unterstützen.
- Alternativ kann eine chlorhexidinhaltige Mundspülung verwendet werden. Mundspülungen mit mindestens 0,1 % Chlorhexidingehalt wirken antiseptisch und vermindern die Keimzahl in der Mundhöhle. Daher können diese Mundspülungen kurzzeitig das Zähneputzen ersetzen und auch die Behandlung von lokalen Entzündungen in der Mundhöhle unterstützen.
- Sportliche Aktivitäten und körperliche Anstrengungen sind zu vermeiden, da der steigende Blutdruck Nachblutungen hervorrufen kann. Außerdem behindert starke Anstrengung den Körper bei der Regeneration und verzögert die Wundheilung.
- Auf übermäßige Wärmebelastung, wie Sonnenbäder, Solarium und Saunaaufenthalte sollte verzichtet werden.