

Nach dem Zungen-Piercing ...

... wird trotz der unverzüglich einsetzenden Kühlung möglicherweise eine mäßige bis deutliche Schwellung der Zunge eintreten. Wir haben Ihnen daher bewußt ein „zu langes“ Zungenstäbchen eingesetzt, auf dem diese Schwellung nötigenfalls genug Platz findet, damit keine Druckstellen an der Zunge entstehen können. Sollte im seltenen Einzelfall die Schwellung das Maß des Stäbchens dennoch überschreiten, bitten wir uns kurzfristig zur Kontrolle aufzusuchen.

Ansonsten erfolgt die Abheilung eines Zungenpiercings eigentlich immer ganz besonders problemlos, da der Mund eine Art selbstreinigendes System darstellt. Der Speichel enthält zusätzlich zu seiner spülenden Wirkung auch noch entzündungshemmende, heilende Substanzen. Hier gilt, was jeder eigentlich schon kennt: im Mund heilt alles ganz besonders schnell, egal ob man sich auf die Zunge gebissen hat oder der Zahnarzt einen Zahn zog. Und dagegen ist die beim Piercing entstandene 'Verletzung' geradezu winzig.

Dennoch erfordert auch das Zungenpiercing zumindest in den ersten 2-4 Wochen ein gewisses Maß an Pflege:

- Sie haben bereits bei uns direkt nach dem Piercing einen Eiswürfel bekommen, um durch Kühlung einer Schwellung weitestgehend vorzubeugen. Das **Kühlen** danach **noch für drei bis fünf Stunden** fortsetzen und an diesem Tag **nichts Warmes** mehr essen oder trinken.
- Um der Wunde die zur Heilung erforderliche Ruhe zu verschaffen, sollten Sie an den ersten **3-5 Tagen auf feste Nahrung ganz verzichten**. Auch Kaugummi u.ä. sind dringend zu vermeiden.
- Ernähren Sie sich an diesen Tagen mit pürrierter oder flüssiger Nahrung, **meiden Sie Hochprozentiges** und **Nikotin**. Auch mit Saurem (z.B. **Obst** und **Fruchtsäften**) sollten Sie vorsichtig sein und auf **scharfe Gewürze** in dieser Zeit ganz verzichten.
- **Nach jeder Mahlzeit** müssen Sie den Mund mit Listerine®, Hexoral® oder einem anderen **Munddesinfektionsmittel** sorgfältig mindestens eine Minute lang (nach der Uhr!) ausspülen.
- **Kontakt mit körperfremdem Eiweiß** ist in der ersten Woche der Heilung nicht ratsam. Zungenküsse z.B. sind daher in dieser Zeit ebenso zu **vermeiden**, wie der Genuß von rohem Fleisch, rohen Eiern oder Milch.
- Wenn nach maximal etwa zehn bis vierzehn Tagen die Schwellung der Zunge gänzlich abgeklungen ist, vereinbaren Sie bitte umgehend einen Termin zum **Auswechseln des Steckers** mit uns. Sie erhalten dann ein Zungenstäbchen passender Länge. Nur so kann eine unschöne Erweiterung des Stichkanals durch ein zu langes Stäbchen wirksam verhindert werden.
- Die **Gewinde** an den Kugeln von Zungen-Stäbchen können sich lockern. Sie sollten sie darum **einmal täglich** (z.B. beim morgendlichen Zähneputzen) **mit sauberen Fingern fest anziehen**. Und nicht vergessen, evtl. Belag per Zahnbürste vom Schmuck zu entfernen !

Für die Behandlung eventueller Reizungen stehen wir Ihnen außerdem gerne jederzeit nach Terminabsprache zur Verfügung, falls Sie unseren Rat oder unsere Hilfe dabei benötigen.