

PFLEGEANLEITUNG ORALE PIERCINGS

- Achte auf Sauberkeit im gepiercten Bereich.
- Ein frisches Piercing darf nicht mit ungewaschenen Fingern berührt werden.
- Vermeide es, den Schmuck zu drehen, zu ziehen, hin und her zu schieben, o.ä.
- Achte auf eine saubere Maske, welche nicht auf dein Piercing drückt (Lippe: Abstandshalter für die Maske)!

Dein Piercing ist kein Spielzeug!

- Vermeide es den Schmuck gegen die Zähne zu schlagen oder darauf zu kauen.
- Während der Abheilungszeit muss der Schmuck durchgehend getragen werden.
- Achte darauf, dass dein Schmuck immer schön ruhig liegt.
- Kein Austausch mit fremden Körperflüssigkeiten (Speichel, Sperma, Blut)

Lass dein Piercing den ersten Tag in Ruhe.

Pflege außen (bei Lippe): Ab dem Morgen nach dem Piercen:

- Wasche dir deine Hände gründlich
- **Zwei Mal täglich** solltest du den gepiercten Bereich mit klarem Leitungswasser abspülen und bei Bedarf (hartnäckige Ablagerungen, Verkrustungen oder andere Verunreinigungen) mit Hilfe einer milden ph- neutralen Seife (z.B.: **Sebamed**, Eubos, pH Eucerin) reinigen
- Trockne den Bereich mit einer sauberen Kompresse
- Nimm dir eine saubere Kompresse und benetze diese mit **saline solution** oder einer medizinischen Kochsalzlösung (Apotheke)
- Lege dir die befeuchtete Kompresse auf dein Piercing für **min. 5– max. 10 Minuten**.
- Zum Schluss solltest du das gepiercte Areal mit einer sauberen Kompresse trocknen.

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

- **Zwei Mal täglich** Zähne putzen! Etwas vorsichtiger im gepiercten Bereich.
- **Zwei Mal täglich** mit einer antibakteriellen Mundspülung (esement, meridol o.Ä.) 20-30 Sekunden gurgeln.

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.

Sowohl Octenidin und Polyhexanid (enthalten unter anderem in Produkten wie Octenisept, Prontolind) wirken sich negativ bzw. toxisch auf die Wundheilung im Knorpelgewebe aus!

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

Benutze bitte keine Desinfektionsmittel oder Salben und niemals mehrere Pflege- oder Desinfektionsmittel auf einmal!

Das Rauchen sollte in der Heilungsphase soweit wie möglich reduziert werden, keinesfalls sollte nach dem Piercen geraucht werden für 24h.

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

Die ersten 2-3 Tage nach dem Piercen können, bei Einnahme von Blutverdünnern wie Aspirin (Acethylsalicylsäure basierten Schmerzmitteln) und dem Genuss von Alkohol, Nachblutungen auftreten!

Die Schmerzmittel Ibuprofen und Paracetamol stellen keine Gefahr dar.

Keine oralen Kontakte jeglicher Art.

Bei Lippe: für die nächsten 6-8 Wochen auf Make-Up, Peeling, Puder, Lippenstift o.Ä. verzichten. Wechsel deine Bettwäsche nach dem Piercen und verbanne dein Haustier von den Plätzen, die du mit deinem Gesicht berührst.

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 und Facebook**.

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.

Während der nächsten vier bis sechs Wochen kein Besuch von Saunen, Schwimmbädern, Solarien und Badeseen. Auch von Wannenbädern raten wir ab.

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 an info@nakedsteel.de senden. Achte darauf, dass wenn die Schwellung vorüber ist, ein passender Schmuck eingesetzt werden muss, bitte hierzu auch Bilder zur Absprache senden!**

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