

Pflegeanleitung Zungenpiercing

Nach dem Stechen schwillt die Zunge sehr stark an und aus dem Stichkanal kommt ein gelbliches, schmieriges Wundsekret – das ist völlig normal. Das Wundsekret solltest Du öfter mal mit einem Wattestäbchen wegwischen. Es wird sich auch ein starker Belag auf der Zunge bilden, der aber mit fortschreitendem Abheilungsprozess verschwindet. Diesen Belag kann man auch vorsichtig mit der Zahnbürste wegbürsten.

Spüle morgens und abends mit einer medizinischen Mundspülung (z.B. Prontolind-Mundspülung, Chlorhexamed) und zwischendurch mit kaltem Kamillentee (6 – 8 mal täglich). Für unterwegs bietet sich ein Spray an, das desinfizierend wirkt und leicht betäubt (Hexoralspray). Mittels eines Wattestäbchens kann ein Gel aufgetragen werden, das die Abheilung fördert und die Zunge betäubt, so dass Du keine Schmerzen hast (Dynexan A Gel).

Nach dem Stechen kann man zuhause Eiswürfel lutschen (auch Kamillentee-Eiswürfel), das verhindert eine starke Anschwellung der Zunge.
In den ersten Tagen bekommst du auch Muskelkater an Hals und Kinn und wirst dich sehr angespannt fühlen, gegebenenfalls schwellen auch deine Lymphknoten etwas an.

Spiele bitte nicht mit dem Stecker, auch wenn es verlockend ist. Der frische Stichkanal könnte einreißen.

Mit Anschwellen der Zunge wird nach ca. 2 – 3 Wochen ein kürzerer Stab eingesetzt.

Der Zungenstecker muss regelmäßig mit der Zahnbürste gereinigt werden, da sonst an den Kugeln Zahnstein entsteht. In der ersten Zeit sollte man den Zungenstecker nicht zu lange draußen lassen, da die Öffnung sehr schnell zuwächst.

Beim Zahnarzt wird Dein Zungenpiercing nicht stören. Beim Röntgen kann man sich Plastikstecker einsetzen.

Ernährungstipps:

Verzichte in der ersten Woche möglichst auf Milchprodukte, Südfrüchte, zu heißes oder zu scharfes Essen, schwarzen Tee, Kaffee und Cola.

In den ersten 2-3 Stunden nicht rauchen, danach für 1-2 Wochen möglichst einschränken. Geeignete Nahrungsmittel und Getränke sind Kamillentee, Salbeitee o. Zinnkrauttee, Stilles Wasser oder Leitungswasser, Banane gequetscht, Wassermelone, Nudeln in kleinen Formen, Tütensuppen, Kartoffeln, Babynahrung etc – alles, was nicht zu klein und krümelig ist.

Viel Spaß mit Deinem Piercing !



Luruper Hauptstrasse 258
22547 HAMBURG
Tel. 040-840 58 777

blue-spark@t-online.de
www.blue-spark.de