

Pflegehinweise für ein Zungenpiercing

Für den Rest des Tages solltet Ihr nicht rauchen, haltet wenigstens 3 bis 4 Stunden durch!

Um Euch erst mal an den Fremdkörper zu gewöhnen, solltet Ihr an den ersten 3 Tagen sehr wenig und bewusst sprechen und vorsichtig essen, so wenig wie möglich Bewegung der Zunge ist am besten und mindert die Schmerzen erheblich.

Für 3 Tage kein Sport, keine körperliche Anstrengung, kein Sex! Kopf/Oberkörper beim Schlafen etwas höher lagern.

Wenigstens 1 Woche lang dürft Ihr nichts essen oder trinken, was Milchsäure enthält (sämtliche Milchprodukte). Außerdem solltet Ihr heiße und scharfe Sachen sowie Tomaten und Tomatenprodukte (Blausäure) in den ersten Tagen meiden. Eine milde Schonkost ist am Anfang angebracht.

Zum Desinfizieren und Pflegen des Piercings benötigt Ihr Octenisept. Sprüht damit 3-4 x am Tag Wattestäbchen ein, tragt es auf und lasst es einen Moment einwirken und entfernt dann sämtliches Sekret von den Einstichen und etwaigen Belag vom Schmuck (sonst kann sich Zahnstein an den Kugeln ablagern). Nach dem Reinigen nochmals benetzen und sanft im Stichkanal hin und her bewegen. Nach dem Essen und Rauchen bitte immer mit Wasser spülen.

Der Belag, der sich auf der Zunge bildet ist normal und kommt daher, dass man die Zunge schont und sie so nicht am Gaumen reibt. Er geht in den nächsten Wochen langsam zurück.

Kleiner Geheimitipp: 3 bis 4 Gläser gekühlten Ananassaft am Tag trinken und damit spülen oder Ananassaft im Eiswürfelbehälter frisch einfrieren und ab und zu lutschen.

Bevor das Piercing berührt wird, immer gründlich die Hände waschen und wenn möglich desinfizieren!

Küssen und Oralverkehr erst wieder nach der vollständigen Abheilung!

Vermeidet Hängenbleiben und Draufbeißen und spielt nicht mit dem Stecker, es könnte sonst zu starker Schwellung, schwerer Entzündung und/oder zur Bildung von wildem Fleisch kommen. Außerdem kann das Spielen Schäden an den Zähnen verursachen.

Ein Piercing ist für den dauerhaften Verbleib bestimmt. Der Schmuck sollte nur zum Wechseln (sicherheitshalber im Studio) herausgenommen werden. Das gilt ganz besonders für die Abheilphase, aber auch für die Zeit danach. Piercings wachsen teilweise sehr schnell zu, ziehen sich aber zumindest stark zusammen, so dass man den Schmuck nicht mehr hinein bekommt. Solltet Ihr mal eine Kugel oder sogar den ganzen Schmuck verlieren, muss sofort Ersatz eingesetzt werden. Am nächsten Tag kann es zu spät sein.

Habt Ihr eine OP geplant oder müsst zum MRT, lasst Euch bitte Bioplastschmuck einsetzen, der währenddessen drinbleiben darf. Wenn Ihr Euch in der Abheilphase gegen das Piercing entscheidet, darf es erst herausgenommen werden, wenn etwaige Entzündungen abgeheilt sind, ansonsten könnte sich die Entzündung verkapseln.

Nach ca. 1 Woche solltet Ihr den Stecker kostenlos gegen einen kürzeren austauschen lassen, da dann die Länge des Ersteinsatzes nicht mehr benötigt wird. Nach ca. 4 bis 6 Wochen bzw. wenn das Piercing abgeheilt ist, kann ein für den Verbleib bestimmter kurzer Stecker eingesetzt werden, da dann auch der mittlere Stecker zu lang ist und die Zähne schnell Schaden nehmen können. Kommt zum Wechseln am besten zu mir ins Studio, da Piercingschmuck immer individuell angepasst werden muss.

Solltet Ihr irgendwelche Probleme mit dem Zungenpiercing oder Fragen haben, kommt bitte sofort her. Bei Entzündungen oder sonstigen Problemen zögert es nicht hinaus, vorbeizukommen. Es muss sofort etwas unternommen werden, damit es sich nicht noch mehr verschlimmert. Das gleiche gilt, wenn das Piercing nicht spätestens nach 6 Wochen komplett abgeheilt ist.

Wenn nicht sofort die Möglichkeit besteht herzukommen, holt Euch erst einmal aus der Apotheke Mallebrin zum Spülen und behandelt damit das entzündete Piercing 3 bis 4x täglich solange, bis Ihr kommen könnt. Meldet Euch dann aber trotzdem telefonisch oder über WhatsApp.

Viel Spaß mit dem Piercing wünscht Euch die Painstation