



MUNDTLIG PIERCING EFTERPLEJE (DANISH)

RENSEPRODUKTER

Brug en eller alle af følgende rensesubstanter til inde i munden:

Alkoholfri og brintoverilte-fri mundskyl.

Almindelig rent vand. Flaske- eller filtreret vand er bedst.

Indpakket steril saltvandsopløsning uden tilsætningsstoffer (læs etiketten). Dette er ikke til indvendig brug, kun ekstern (som fx til at rense ydersiden af din læbepiercing).

Uanset mærket af saltvand skal flasken være steril og isotonisk. De eneste ingredienser bør være vand og 0,9 % eller 9 mg/ml natriumchlorid. Det er ikke længere anbefalet praksis fra AAP at blande sin egen saltvandsopløsning. Blander du din egen saltvandsopløsning, vil det almindeligvis resultere i, at produktet bliver alt for salt og stærkt. Dette kan udtørre piercingen og forstyrre helingen.

Brug ikke kontaktlinsevæske, øjendråber eller næseskylleprodukter på din piercing.



RENSEINSTRUKSER

INDVENDIGT

Vask dine hænder grundigt, før du rengør eller af en eller anden grund rører ved din piercing.

Det er vigtigt at opretholde en god rutine for mundhygiejne for at opretholde en sund mund og piercing. Du bør bruge tandtråd, børste tænder og skylle mund mindst to gange om dagen. Det er vigtigt ikke at overdrive mundskylningen.

Børst forsigtigt smykket med en ren tandbørste regelmæssigt for at undgå plak.

Skyl grundigt med vand (flaskevand eller filtreret) hver gang du spiser, drikker eller ryger.

EKSTERNT

Vask dine hænder grundigt, før du rengør eller af en eller anden grund rører ved din piercing.

Sørg for at skylle din piercing grundigt med varmt vand i bruseren én gang om dagen. Skyl derefter med saltvandsopløsning én gang om dagen.

Fjern forsigtigt væske eller skorpe, der kan have opbygget sig på dine smykker, og tør derefter området forsigtigt med gaze.

HVAD ER NORMALT?

I de første tre til fem dage kan du opleve hævelse, let blødning, blå mærker, ømhed og/eller et hvidligt til gulligt sekret, der kan danne skorpe på smykket. Efter den første uge kan du stadig opleve lidt hævelse og sekretion.

En piercing kan virke helet, før helingsprocessen er færdig. Dette skyldes, at piercinger heler udefra og ind. Selvom det føles fint, forbliver vævet skrøbeligt på indersiden. Vær tålmodig, og fortsæt med at

rense gennem hele helingsperioden.

Ved læbepiercinger er det almindeligt, at smykket hviler/sænker sig lidt ind i læben (på indersiden), når den er helet.

Selv helede piercinger, som du har haft i årevis, kan skrumpes eller lukke inden for et par timer, hvis smykket fjernes. Dette varierer fra person til person; så hvis du kan lide din piercing, så behold smykket i! Lad ikke hullet stå tomt.

VEDLIGEHOOLD GOD MUNDHYGIEJNE

Brug en ny tandbørste med bløde børster og opbevar den på et rent område væk fra andre tandbørster.

Børst dine tænder og brug dit valgte skyllemiddel (saltvand eller mundskyl) efter hvert måltid.

Under helingen skal du bruge tandtråd dagligt, og børst forsigtigt dine tænder, tunge og smykker. Når den er helet, bør du børste smykket grundigere for at undgå opbygning af plak.

HOLD DIG SUND

Jo sundere din livsstil er, jo lettere vil det være for din piercing at hele.

Få nok søvn.

For at hjælpe helingen og styrke din evne til at bekæmpe infektioner, bør du spise en nærende kost og/eller overveje at tage dagligt kosttilskud.

Undgå følelsesmæssig stress, hvilket kan øge helingstiden med op til 40%.

HVAD SKAL DU GØRE FOR AT HJÆLPE MED AT REDUCERE HÆVELSE

Lad små stykker isterning opløses i munden.

Tag noget ikke-receptpligtig, ikke-steroid antiinflammatorisk såsom ibuprofen i henhold til pakkens instruktioner.

Bevæg ikke dine smykker mere end nødvendigt.

Sov med hovedet hævet over dit hjerte de første par nætter.

MUNDPIERCING TIPS

Sov med hovedet hævet i begyndelsen for at minimere hævelse natten over.

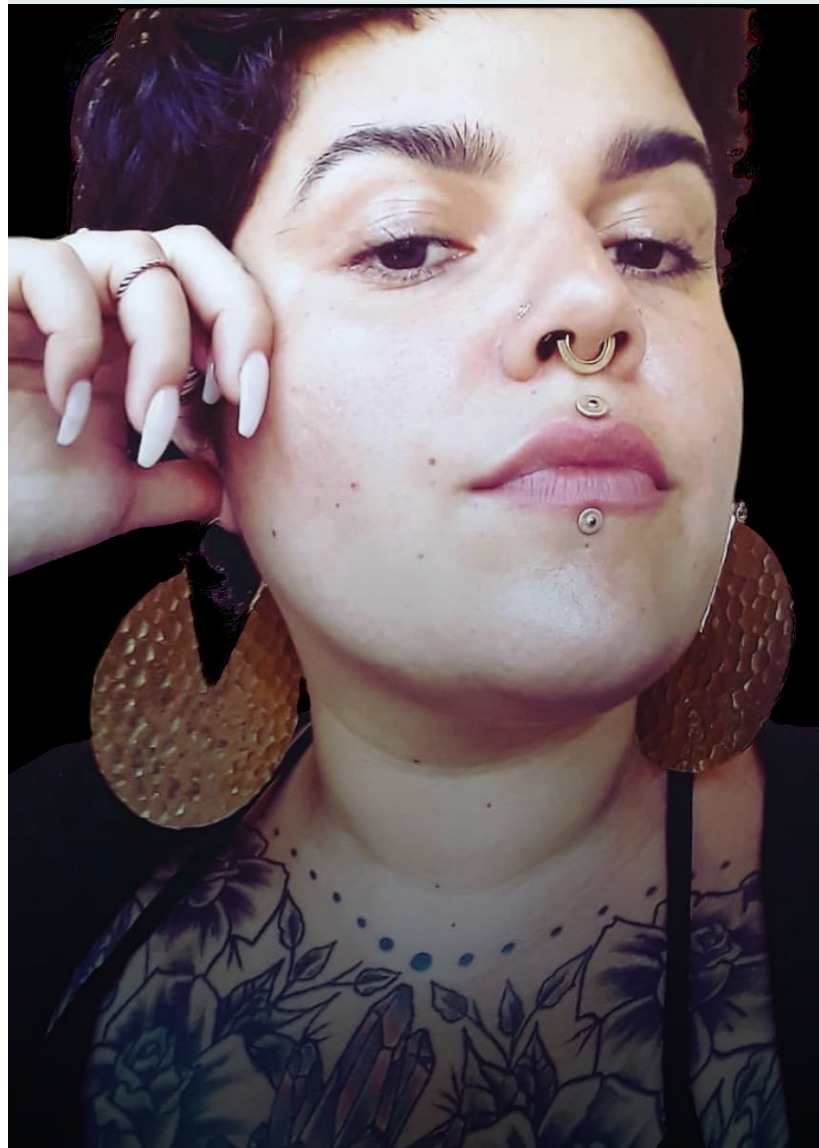
Når hævelsen er aftaget, er det vigtigt at erstatte

det originale, længere smykke med et kortere smykke for at undgå skader på tænder og tandkød. Bestil tid hos os til afkortning af smykket (det er inkluderet i prisen).

Med rene hænder eller gaze skal du sørge for regelmæssigt at kontrollere gevindene på dine smykker for tæthed. For trådløse smykker skal du sørge for, at der ikke er et mellemrum mellem labret (indvendigt) til toppen (udvendigt). I tilfælde af et mellemrum skal du placere din pegefinger og tommelfinger på hver side af smykket og trykke dem sammen. Sørg for at kontrollere at mellemrummet er lukket.

Kontakt os for at skaffe et ikke-metallisk smykkealternativ, hvis dine metalsmykker skal fjernes midlertidigt (såsom før en operation).

Hvis du beslutter dig for, at du ikke længere vil have piercingen, skal du blot fjerne smykket (eller booke en tid hos os for at fjerne det) og fortsætte med at rense området, indtil hullet lukker. I de fleste



tilfælde vil der kun være et lille mærke tilbage.

MAD

Tag dig god tid til at spise, indtil du er vant til piercingen, og smykket er blevet afkortet for at forhindre irritation eller langvarig heling.

Undgå at spise krydret, salt, syreholdig eller varm mad eller drikke i de første to uger.

Kolde fødevarer og drikkevarer kan virke beroligende og hjælpe med at reducere hævelse.

Ved labret (kind- og læbe-) piercinger: vær forsigtig med at åbne munden for bredt, da dette kan resultere i, at smykket sætter sig fast på dine tænder.

HVAD SKAL UNDGÅS

Leg ikke med dine smykker. Konsekvenser på lang sigt omfatter permanent skade på tænder og tandkød.

Undgå unødige traumer; overdreven leg med smykket kan forårsage arvæv, migration og andre komplikationer.

Undgå at bruge mundskyl, der indeholder alkohol eller brintoverilte. Det kan irritere piercingen og forsinke helingen.

Undgå oral seksuel kontakt, herunder våde kys eller oralsex under heling.

Undgå at tygge på tobak, tyggegummi, fingernegle, blyanter, solbriller og andre fremmedlegemer, der kan huse bakterier.

Undgå at dele tallerkener, kopper og bestik.

Undgå at bruge sugerør. Brug af sugerør kan øge risikoen for hævelse og blødning.

Minimer indtaget af rygning og vaping (tobak eller cannabis). Det øger risici og forlænger helingstiden.

Undgå aspirin, alkohol og store mængder koffein så længe du oplever blødning eller hævelse.

Undgå at nedsænke helende piercinger i vandområder såsom søer, pools, havet og badekar. Hver krop er unik og helingstiden varierer betydeligt.

Hvis du har spørgsmål, bedes du kontakte os.

