



## Nazorg Tong- en Lip Piercing

**Gefeliciteerd met je nieuwe piercing!** Een mooi genezen piercing bestaat voor de ene helft uit een goed geplaatst sieraad en voor de andere helft uit je eigen verzorging met de juiste producten.

### Verzorging van de piercing aan de buitenkant:

- De eerste 12 uur nadat je de piercing hebt laten zetten niet de piercing bewegen. Wel alle shampoo en/of douchegel goed afspoelen onder de douche.
- Ga lekker 2 x per dag douchen en zorg dat je handen en je lijf goed schoon zijn en was als laatste je piercing.
- Laat korstjes losweken van de piercing en zeep je piercing daarna in met UNICURA of SEBAMED wasemulsie. Draai het ringetje en/of beweeg je barbell op en neer of heen en weer. Zorg dat de zeep goed door de wond heen gaat en ook de huid rondom de piercing inzeppen en laat dit 30 tot 60 seconden inwerken.
- Spoel het sieraad goed af totdat al het zeep weggespoeld is. Beweeg ook weer je sieraad heen en weer zodat ook alle zeepresten uit de wond gaan.
- Voorzichtig droog deppen met een schoon papieren doekje. Handdoeken zijn nadat je jezelf hebt afgedroogd niet meer 'schoon' genoeg om je piercing af te drogen. Hang je piercing recht, controleer of de balletjes vast zitten en blijf er van af tot de volgende wasbeurt.
- Neem bij extreme roodheid, zwelling, bloeding, pussen, kleurverandering, uitgroei of afstotingsverschijnselen contact op met ons en of de huisarts.

### En dan nog de binnenkant:

- Je gaat 3 x per dag spoelen met een dopje Elmex Sensitive spoeling (zonder alcohol).
- De spoeling altijd onverdund, en ook al rook je, 3 x per dag is echt voldoende. Spoel wel altijd 30 tot 60 seconden!
- 's Morgens en 's avonds je tanden en je piercing poetsen met een tandpasta voor gevoelige tanden en vanaf het moment van je nieuwe piercing met een schone/nieuwe tandenborstel. Masseer ook je tandvlees voor een goede doorbloeding.

### Wat moet je niet doen:

- Niet (tong)zoenen of orale sex tijdens de genezingsperiode. Dit is heel belangrijk.
- Vermijd kauwgom, nagels bijten, pen sabbelen of met vieze handen aan je piercing zitten, hier zitten veel bacteriën aan. Door het kauwen van kauwgom blijft je tong en/of lip ook langer opgezwollen en gevoeliger.
- Vermijd aspirines, deze zijn bloedverdunnend. Ibuprofen kan helpen als de piercing erg overgevoelig is en kan helpen tegen de zwelling.
- Vermijd te zout en te heet (pittig) voedsel, maar eet wel wat je eten kan.
- Niet met de piercing spelen dit is alleen maar stress voor je piercing en de zwelling houdt dan langer aan.
- (lip) Niet zwemmen tijdens genezingsperiode, vermijd ook sauna's en stoombaden.
- (tong) Niet te veel koffie of melkproducten, deze kunnen een slijmlaag op je tong achterlaten die de piercing verstikt. Neem een glas water erachteraan om het weg te spoelen.
- Niet het sieraad eruit halen of verwisselen tijdens de genezingsperiode, dit kan littekenweefsel doen optreden. Heb je een probleem of wil je een ander sieraad ga dan naar een piercingstudio of je eigen piercer.
- Geen alcohol, sterilon, peroxide of chloorhexidine (of andere soortgelijke producten) op je piercing doen, het is alleen maar bijtend in de wond en doet je piercing meer kwaad dan goed.
- Geen olie, crème of zalf op je piercing smeren, deze zijn vet en daar blijft alleen maar stof en bacteriën op plakken en houdt de wond ook open waardoor deze niet kan genezen. Let er ook op met make-up, gel, hairspray en parfum dat dit niet op je piercing komt.
- Slecht eten, slecht slapen, alcohol en drugsgebruik verlengt alleen maar je genezingsperiode en door drugs kan je piercing worden afgestoten. We raden je ook aan om de eerste paar weken na het zetten van je piercing geen alcohol te nuttigen.

### Wat is normaal?

- Bloeden, beurs gevoel, verkleuring (blauwe plek) of zwellingen.
- Roodheid, verlies van wondvocht en jeuk.
- (lip) Niet makkelijk bewegen van het sieraad of zelfs vastzitten door wondvocht.
- Wondvocht is altijd een beetje wit/geel van kleur en een beetje waterig/slijmerig. Veranderd deze kleur en/of textuur? Kom dan even langs.
- Ups en downs tijdens de genezingsperiode.

## Wat mag wel? En tips voor je piercing:

- Veel water drinken en/of waterijsjes nemen. Dit neemt de zwelling af.
- Je mag best zoetige dingen eten en drinken. Houdt er rekening mee dat je dan wel meer kans op tandplak aan zowel je tanden als je piercingsieraad kan krijgen en het verhoogt de groei van bacteriën in je mond.
- Check je balletjes na het wassen of ze goed vast zitten.
- Zonnebanken en sporten mag maar luister naar je lichaam en verzorg jezelf ook goed. Zweet is een lichaamseigen afvalstof, je piercing zal er niet van ontsteken maar maak je piercing wel goed schoon nadat je erg gezweet hebt. Zwemmen met een tongpiercing is geen probleem.
- Handig om te weten: menstruatie kan je piercing doen irriteren. Houdt gewoon je piercing goed schoon. Dit komt allemaal doordat je hormonen door het lijf jagen, hetzelfde zal ook gebeuren als je onder erge stress en spanning staat.
- (lip) Schone kleding dragen over je piercing en regelmatig je bed verschoneren. Voor gezichts- en oorpiercingen hebben we de t-shirt truc: 1e nacht doe je een schoon t-shirt om je kussen, 2e nacht je kussen omdraaien, 3e nacht je t-shirt binnenstebuiten keren en de 4e nacht weer je kussen omdraaien. Zo kan je een schoon t-shirt 4 nachten gebruiken om je piercings te beschermen tegen bacteriën (denk aan de hoeveelheid huismijt dat in je bed leeft).

## Genezingstijd:

- |  |             |
|--|-------------|
| ➤ Tong / Tongweb / Smiley / Scruphey           | 4 – 6 weken |
| ➤ Madonna / Medusa / Labret / Lipring / Eskimo | 7 – 9 weken |

De genezingstijd die hier staat aangegeven is een richtlijn, het kan zijn dat het langzamer of sneller geneest. Verwijder nooit zelf het sieraad. Neem bij extreme roodheid, zwelling, bloeding, pussen, kleurverandering, uitgroei- of afstotingsverschijnselen van de wond of bij pijn altijd contact op met ons en/of de huisarts.

**Als je nog vragen hebt mag je altijd contact met ons opnemen of langskomen.**