

PFLEGEANLEITUNG FÜR ZUNGENPIERCING

- 24 Stunden kein Nikotin, Alkohol, Fruchtsäfte
- 3 Wochen keine Milch-, Quark-, Käseprodukte
- Mundhygiene ganz normal, aber kein ODOL !
- Schmuckwechsel nach 3 Monaten

Heilungsphasen:

1. **Woche:** Die ersten 4 Tage schwillt die Zunge an, die nächsten 4 Tage geht die Schwellung zurück (in der Zeit Kamillentee Eiswürfel lutschen)
2. **Woche:** es kommt Lymphe, immer wieder rotziges Fädchen
3. **Woche:** Zungenbelag