



# Nazorgformulier kinderen & volwassenen

## Na het verwijderen van een tongriem en/of lipband

### Pijn en ongemak na de behandeling

- De wond voelt vaak aan als een brandwond in de mond en kan vrij pijnlijk zijn
- Er kan enige zwelling zijn gedurende de eerste paar dagen, deze neemt vanzelf af.
- Medicatie ter pijnbestrijding kan desgewenst gebruikt worden. Paracetamol geniet de voorkeur. Voor oraal gebruik of via zetpillen, raadpleeg arts/apotheek/ drogist voor de juiste dosering.

### Voeding

- Er mag direct na de behandeling gedronken of gegeten worden, echter is het verstandiger te wachten tot de verdoving is uitgewerkt.
- Neem na de behandeling eerst vloeibaar voedsel en probeer uit of vast voedsel wil. Als vast voedsel pijnlijk blijft, hou het bij inname van vloeibaar voedsel.
- Neem de eerste paar dagen geen heet of scherp voedsel. De voorkeur gaat uit naar koud of lauwwarm voedsel in verband met de wond.

### Genezing

- De genezing kan van enkele dagen tot enkele weken duren. De wond ziet er diamant-/ruitvormig uit. De wond lijkt eerst op een gaatje en verandert na enkele dagen in een wit/gele kleur. De wond kan er ontstoken uitzien (zie onderstaande foto), doordat de kleur van de wond het idee van pusvorming kan geven. Dit is echter de normale genezing van de slijmvliezen.
- De wond kan soms nog in kleine mate nabloeden. Bij aanraking van de wond kan het soms weer even bloeden. Dit kan geen kwaad. Indien nodig de wond stelpen gedurende een aantal minuten met een gaasje of doek.
- Een zeldzame complicatie na het verwijderen van een lip- of tongriem is een nabloeding. Mocht er een nabloeding optreden, moet deze verholpen worden door de behandelend arts. Het is daarom van belang te melden voorafgaand aan de behandeling of er bijzonderheden voorkomen in de familie zoals overmatige littekenvorming of bloedstollingproblemen.

### Nazorg en oefeningen na de behandeling

- Was de handen en zorg voor schone en korte nagels.
- Wondzorg bij voorkeur vóór een voeding of maaltijd.
- Belangrijk is het gebit goed schoon te houden. De tanden kunnen gewoon gepoetst worden.
- De wondnazorg en oefeningen in totaal duren ongeveer 15 á 30 seconden.
- Verwacht niet direct verbetering, soms duurt het een aantal weken voor er vooruitgang waarneembaar is, zeker als het kind/volwassene al wat ouder is



## Nazorg en oefeningen

De tong krijgt meer mogelijkheid om te bewegen, maar dit gebeurt nog niet altijd vanzelf en daardoor blijft de tong vaak in zijn oude positie liggen. Dit geldt eveneens voor de bovenlip. De wond geneest snel en het kan zijn dat de tongriem en lipband weer vast gaan zitten. Dit dient voorkomen te worden. Indien nodig wordt de behandeling herhaald.

- De wondzorg dient minstens gedurende 2 weken gedaan te worden.
- De wond ziet er ruit/diamantvormig uit.
- Mogelijk is de wondnazorg prettiger met koude vingers.
- Minimaal 2 keer per dag (het liefst 3x) .
- Lift de tong of lip 1 a 2 keer op met beide wijsvingers. De voorkeur geniet de tong en lip op te tillen met twee wijsvingers.
- Masseer ongeveer 5 a 6 keer de wond op de bovenkaak met de top van de wijsvingervinger van links naar rechts. Eveneens geldt dit voor de wond onder de tong. Kort na de ingreep kan het eventueel licht bloeden.
- Een aantal dagen na de ingreep kan het wondje er wit/geel kleurig bijna pus achtig uitzien. Dit is geheel normaal. Zie foto's.





## Oefeningen voor de lip

Door minimaal 2x (het liefst 3x) keer per dag de lip op te tillen en de rek/spanning in de lip te voelen, weet u of het lipbandje niet is vast gegroeid.

## Oefeningen voor de tong

Het is raadzaam om de tong meer verschillende "nieuwe" bewegingen te laten gaan maken. Het liefst minimaal 1x per dag. Ook voor de tong geldt minimaal 2x per dag (het liefst 3x) onder de tong te voelen of er geen spanning of weerstand waarneembaar is, waar eerst de tong vast zat.

Oefening voor de tong zijn:

- Uitsteken van de tong en daarbij omhoog en laag bewegen
- Uitsteken van de tong en daarbij van links naar rechts bewegen
- Tong uitsteken, 10 x
- Tong van links naar rechts, 10 x
- Tongpunt van bovenlip naar onderlip, 10 x
- Aan een ijsje of ander voorwerp likken of zuigen, waarbij de tong met name gestimuleerd wordt actief te zijn.
- Aanzuigen tegen gehemelte, 10 tellen vasthouden
- Klakken, zo vaak als maar mogelijk.

Kijk voor algemene en specifieke vragen en antwoorden op de FAQ van [www.tongriem.com](http://www.tongriem.com) of email [info@tongriem.com](mailto:info@tongriem.com)

Het kan prettig zijn om na de ingreep een nacontrole te doen bij uw behandelaar en nogmaals de nazorg te bespreken. Bel met vragen en onzekerheden uw behandelaar.

Nazorgformulier geschreven door; dr. Kirsten Slagter tandarts-implantoloog en Inge Meijwaard, logopediste.