

Wasser, Tee, oder doch lieber Milch?

Was darf man nach einer Weisheitszahn-OP trinken?

Nach aktuellem Stand der Wissenschaft gibt es keinen Grund für einen generellen Verzicht auf Milch oder Milchprodukte nach einer Weisheitszahn-OP. Eine neue Untersuchung fand keine Hinweise darauf, dass Milch die Wundheilung beeinträchtigt oder das Risiko für Infektionen erhöht.

Nach der Extraktion von Weisheitszähnen kursieren zahlreiche Empfehlungen zur postoperativen Ernährung. Viele dieser Ratschläge sind seit Jahren etabliert, ohne dass ihre wissenschaftliche Evidenz eindeutig belegt wäre. Eine aktuelle klinische Studie liefert nun neue Erkenntnisse und stellt insbesondere eine der bekanntesten Ernährungsempfehlungen infrage.



© Muhammad – stock.adobe.com

Nach der operativen Entfernung eines Weisheitszahns hat eine komplikationsfreie Wundheilung oberste Priorität. Fachgesellschaften empfehlen daher weiterhin weiche, möglichst kühle Speisen und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. In den ersten Tagen sollten sehr heisse, scharf gewürzte oder stark krümelnde Lebensmittel ebenso gemieden werden wie Alkohol und Nikotin, da sie die Wundheilung beeinträchtigen können.

Auch vom Trinken mit einem Strohhalm wird nach wie vor abgeraten: Der dabei entstehende Unterdruck kann das schützende Blutkoagulum aus der Extraktionsalveole lösen. Dadurch erhöht sich das Risiko für Nachblutungen und postoperative Wundheilungsstörungen, etwa eine alveoläre Osteitis.

Genereller Milchverzicht wissenschaftlich nicht belegt

Eine der bekanntesten Empfehlungen lautete bislang, nach einer Weisheitszahnoperation auf Milch und Milchprodukte zu verzichten. Als Begründung wurde häufig angeführt, dass Milchsäurebakterien entzündliche Prozesse begünstigen oder Wechselwirkungen mit verordneten Antibiotika hervorrufen könnten. Eine prospektive, randomisierte klinische Studie, die 2026 im Fachjournal *BMJ Nutrition, Prevention & Health* veröffentlicht wurde, gelangt jedoch zu einem anderen Ergebnis.

Bei insgesamt 157 Patienten zeigten sich hinsichtlich der Wundheilung, der Infektionsrate und weiterer postoperativer Komplikationen keine relevanten Unterschiede – unabhängig davon, ob Milchprodukte konsumiert wurden oder nicht. Nach Einschätzung der Studienautoren besteht daher keine wissenschaftliche Grundlage für einen pauschalen Verzicht auf Milch und Milchprodukte nach einer Weisheitszahnentfernung.

Mögliche Wechselwirkungen mit bestimmten Antibiotika sind davon unabhängig zu beurteilen. Massgeblich sind hierbei das konkret verordnete Präparat sowie die ärztlichen oder pharmazeutischen Einnahmehinweise.

Bewährte Grundregeln gelten weiterhin

Abgesehen von dieser neuen Evidenz bleiben die bisherigen Ernährungsempfehlungen weitgehend unverändert. Geeignet sind vor allem weiche und leicht zu schluckende Speisen wie Kartoffelpüree, Joghurt, lauwarme Suppen oder Apfelmus. Zur Flüssigkeitszufuhr eignen sich insbesondere Wasser und ungesüsster Tee.

Harte, feste oder stark krümelnde Lebensmittel sollten dagegen erst dann wieder auf dem Speiseplan stehen, wenn die Operationswunde ausreichend verheilt ist. Entscheidend sind letztlich der individuelle Heilungsverlauf und die Empfehlungen des behandelnden Zahnarztes oder des MKG-Chirurgen. [DT](#)

Quelle: ZWP online

Perfektes Lächeln, grosser Druck

Social Media beeinflusst das Selbstvertrauen.

DUNEDIN – Wer durch soziale Medien scrollt, begegnet ihnen ständig: weissen, geraden, scheinbar perfekten Zähnen. Was auf den ersten Blick wie ein harmloses Detail digitaler Selbstdarstellung wirkt, kann für Jugendliche offenbar mehr bedeuten als nur ein schönes Lächeln. Eine Studie der University of Otago zeigt, dass dies das Selbstvertrauen Jugendlicher in ihr eigenes Lächeln beeinflussen könnte. Demnach scheint bei besonders aktiver Social-Media-Nutzung die Wahrnehmung des eigenen Lächelns anfälliger für Vergleiche zu sein.

Für die Untersuchung befragten die Forschenden 502 Eltern-Kind-Paare. Im Mittelpunkt stand die Frage, wie Fotos von Menschen mit scheinbar makellosen Zähnen in sozialen Medien und im digitalen Marketing die Wahrnehmung der eigenen Zähne beeinflussen.

Nach Angaben der Autoren ist das Erscheinungsbild der Zähne im digitalen Raum nicht nur ein ästhetisches Merkmal. Es könne auch eine Rolle dabei spielen, wie Jugendliche ihre eigene soziale Akzeptanz, Selbstvertrauen und Gesundheit wahrnehmen. Ein geringes Vertrauen in das eigene Lächeln könne dazu beitragen, dass sich junge Menschen Gleichaltrigen gegenüber als weniger attraktiv oder weniger akzeptiert empfinden, online wie offline. Besonders deutlich zeigte sich der Zusammenhang bei Jugendlichen, die soziale Medien sehr aktiv nutzen, also selbst Fotos posten, kommentieren, liken und mit Freunden kommunizieren oder Videos und Storys erstellen.

Bei eher passiver Nutzung, etwa durch Scrollen, Beobachten oder ohne eigene Beiträge, fiel der Zusammenhang geringer aus. Die Autoren leiten daraus Empfehlungen für die Kommunikation zur Mundgesundheit ab. Sie plädieren dafür, in Kampagnen weniger mit idealisierten Smile-Bildern zu arbeiten und stattdessen realistischere Vorstellungen gesunder und funktioneller Zähne zu vermitteln. Auch digitale Plattformen nehmen sie in den Blick, etwa wenn Inhalte zu kosmetischer Zahnmedizin oder influencergetriebene Lächel-Inszenierungen Minderjährigen algorithmisch verstärkt angezeigt werden. [DT](#)

© ImageFlow – stock.adobe.com



Quelle: ZWP online

Entdecken Sie die neue Art der Praxisversorgung

Einfach. Digital. dema dent.

Beschaffen war noch nie so einfach: Mit dem neuen Webshop hebt dema dent die digitale Praxisversorgung auf das nächste Level. Die moderne Plattform sorgt für schnellere Bestellungen, maximale Transparenz und eine intuitive Nutzerführung – genau abgestimmt auf die Anforderungen Ihres Praxisalltags. Im personalisierten Kundenbereich stehen häufig bestellte Artikel, individuelle Bestelllisten, die komplette Bestellhistorie sowie Rechnungen und weitere Dokumente jederzeit griffbereit zur Verfügung. So werden Routinen vereinfacht, Prozesse beschleunigt und wertvolle Zeit gespart. Der neue Webshop vereint digitale Effizienz mit persönlichem Service und macht die Beschaffung so komfortabel wie nie zuvor. [DT](#)

Neuer Look. Gleiches Versprechen.
Herzlich willkommen auf unserer neuen Website
[Lernen Sie uns kennen >](#)

+30 Mitarbeitende

98% Kundenzufriedenheit

24h Lieferung auf Lagerartikel

+60 Jahre Erfahrung

dema dent AG
www.demadent.ch

ANZEIGE

polydentia
swiss manufacture

50 Jahre 1976-2026
let it beat

polydentia.ch

TEILMATRIZENSYSTEM

myQuickmat Prime

be a flamingo in a flock of pigeons

Extremitäten mit integrierten Keilen
flamingo shaped

1 Ring
myRing Prime

1 Extremitäten
myTimes Prime

1 Teilmatrizen
Quickmat Prime

NO Keil
Schluss mit dem Keil!