

# Piercing Aftercare Guidelines

Page 1.	External body piercings Oral Piercings
Page 2.	18 and over piercings What to avoid (oral + external)
Page 3.	What would be an infection!? Healing durations  Downsizing
Page 4	References

Written by Vie the Piercer

@sweething\_vie on instagram

## EXTERNAL BODY PIERCINGS

### ♥ WASH

Wash your hands before cleaning your piercing.

### ♥ SALINE.

Soak your piercing in saline solution or directly use the saline for a rinse at least twice daily, no more than 3 times. Clean after working out or working hard 💪

(Soap: You may use gentle soap instead of, not with saline. DO NOT USE soaps with dyes, fragrances, or triclosan—I recommend Cerave brand)

\*\*More about why to use pre-packaged saline instead of making salt mixture:

♥ RINSE thoroughly with plain water to remove all traces of the saline or soap from the piercing. It is not necessary to rotate the jewelry through the piercing; it can cause irritation.

\*\*Remember to keep good hygiene around the piercing to avoid infection or irritation

♥ DRY by gently patting with clean, disposable paper products because cloth towels can harbor bacteria and snag on jewelry, causing injury.

✔ Packaged sterile saline is a gentle choice for piercing aftercare. Mixing your own sea salt solution is no longer a suggested practice from the Association of Professional Piercers. They strongly encourage you to use a sterile saline labeled for use as a wound wash. Contact lens saline, eye drops, and other saline products should never be used on a body piercing. Your saline ingredients should list .09% sodium chloride as the only ingredient. Mixing your own sea salt solution will commonly result in the product being far too salty and strong, this can over dry the piercing and interfere with healing.

## ORAL PIERCINGS

Antimicrobial or antibacterial alcohol-free mouth rinse:

Rinse mouth as needed (3-5 times) daily with a cleaning solution for 30-60 seconds, after meals and at bedtime during the entire healing period.

Lip piercings require both mouthwash for inside the mouth and saline for outside of the lip.

♥ MOUTHWASH rinse for 30 sec+

♥ SALINE rinse outside lip with saline if a lip piercing.

♥ RINSE with plain clean water after saline rinse

\*Don't worry: For the first three to five days there will be significant swelling, light bleeding, bruising, and/or tenderness.

\*After that: Some swelling, light secretion of a whitish yellow fluid (not pus).

\*Use ice or cold water, anti-inflammatory medication, and pain relief medication if experiencing over swelling or pain. (note: do not use ibuprofen for longer than 5 days)

## PIERCINGS 18 and over ONLY!

**NIPPLES:** Use external cleaning process

- The support of a tight cotton shirt or sports bra may provide protection and feel comfortable, especially for sleeping.

**GENITAL:** Use external cleaning process

- Prince Alberts, Ampallangs, and Apadravyas—can bleed freely for the first few days. Be prepared.
- Urinate after using soap to clean any piercing that is near the urethra.
- Wash your hands before touching on (or near) a healing piercing.
- In most cases you can engage in sexual activity as soon as you feel ready, avoiding trauma and condom use is mandatory until healed.
- Use clean, disposable barriers on sex toys.
- After sex, an additional saline soak or clean water rinse is suggested.

## What to Avoid:

### EXTERNAL PIERCING

- Avoid picking at your jewelry or playing with Jewelry
- Avoid rough playing, snagging, tugging or hurting your piercings by any physical form.
- Avoid cleaning it with alcohol, any harsh soaps with fragrance, or applying any ointment
- Avoid removing the jewelry too early
- Avoid submerging your piercing under unhygienic bodies of water or bathtubs/spas or pools until healed.
- Avoid tight/dirty clothing around the area. This includes masks—masks must be cleaned and carefully removed.

### ORAL PIERCINGS

- Do not play with your jewelry.
  - Avoid using mouthwash containing alcohol.
  - Avoid oral sexual contact including French (wet) kissing or oral sex during healing
  - Avoid stress and all recreational drug use.
  - Avoid aspirin, alcohol and smoking! It increases risks and prolongs healing time.
  - Avoid straws for drinks
  - Avoid hard or crunchy foods that can harm the piercing.
  - Avoid eating spicy, salty, acidic, or hot temperature foods or beverages for a few days.
  - Cold foods and beverages are soothing and help reduce swelling.
  - Soft foods only for 5 days.
  - For tongue piercing, try to keep your tongue level in your mouth as you eat because the jewelry can get between your teeth when your tongue turns.
  - For lip piercings: be cautious about opening your mouth too wide as this can result in the jewelry catching on your teeth.
- Downsizing is necessary for all ORAL PIERCINGS after 1 month.**
-

## Infection

- Irritation may sometimes look like infection and is usually caused by doing anything on the “What to Avoid List” listed above.

Minor Localized Infection may cause redness, swelling, and is painful to the touch

See a doctor right away if you experience the following:

- Your symptoms last for a week or worsen.
- You experience a fever, chills, nausea, vomiting, dizziness, or disorientation.
- The piercing is very painful, swollen, has red streaks emanating from it, or there is a loss of function in the area.
- You have pus discharge that is greenish, yellowish, or grayish

\*\* 18 and over -Use a new container of water-based lubricant; do not use saliva

## Downsizing

Downsizing refers to switching jewelry in a piercing to a shorter post, once initial swelling has subsided.

Because of the way piercings heal, most require initial jewelry with a noticeable amount of extra room to allow the tissue to swell in the early phases of healing. This is crucial to avoid jewelry embedding in the skin.

However, once the initial stages have passed, this initial swelling will have gone away. This will reveal the initial extra room and results in the initial jewelry now being too long. Jewelry that is too long can snag easily and move around excessively, leading to irritation and renewed swelling. In oral piercings, excessively long jewelry can lead to damage to teeth, gums, and other oral structures (read more in Oral Piercing Risks). At this stage, it's important to return to your piercer to have shorter jewelry installed to reduce these issues. The piercing is not healed enough to safely change your jewelry by yourself at this point in healing.

If this window for downsizing is missed for piercings such as the helix, the excessive length may lead to migration or a change of angle of piercing, especially if the piercing gets slept on. This damage is irreversible and can get bad enough to result in the piercing failing.

## **Healing durations:**

Industrial 6-9 months

“Antitragus, conch, daith, helix, rook, snug, tragus : 3-9months

nostril: 3-4 months

earlobe: 4-8 weeks

eyebrow: 6-8 weeks

labret: 6-8 weeks

Bridge: 4-6 months

lip, side: 6-8 weeks

lip, upper: 2-3 months

navel: 6-9 months

septum: 4-8 weeks

surface: 6-9 months

frenulum(web): 4-8 weeks

tongue/tongue tip: 4-8 weeks

(Genitals)

Christina: 6-9 months

clitoral hood, horizontal (HCH): 6-8 weeks

clitoral hood, vertical (VCH): 4-8 weeks

foreskin: 2-3 months

frenum: 3-4 months

labia, inner: 4-8 weeks

labia, outer: 3-4 months

lingual frenulum: 4-8 weeks

nipple, female: 6-9 months

nipple, male: 3-4 months

Prince Albert: 4-8 weeks

Princess Diana: 4-8 weeks

pubic: 3-4 months/ scrotum: 3-4 months”

## References

Angel, Elayne. The Piercing Bible: The Definitive Guide to Safe Body Piercing.

Crossing Press, 2009. Pages 16 ; 17

“The Association of Professional Piercers Is a California-Based, International

Non-Profit Organization Dedicated to the Dissemination of Vital Health and Safety Information about Body Piercing to Piercers, Health Care Professionals, Legislators, and the General Public.” Association of Professional Piercers, [safepiercing.org/](http://safepiercing.org/). Aftercare & Oral Aftercare Guideline Confirmation



Lávate las manos antes de limpiar tu piercing.

Use directamente la solución salina para un enjuague al menos dos veces al día, no más de 3 veces. Limpia después de hacer ejercicio o trabajar duro 💪

(Jabón: puede usar jabón suave en lugar de, no con solución salina. NO USE jabones con colorantes, fragancias o triclosán; recomiendo la marca Cerave)

\*\*Más información sobre por qué usar solución salina preenvasada en lugar de hacer una mezcla de sal:

ENJUAGUE bien con agua corriente para eliminar todos los restos de solución salina o jabón de la perforación. No es necesario girar las joyas a través del piercing; puede causar irritación.

\*\*Recuerde mantener una buena higiene alrededor del piercing para evitar infecciones o irritaciones

SÉQUESE dando golpecitos suaves con productos de papel desechables y limpios, ya que las toallas de tela pueden albergar bacterias y engancharse en las joyas y causar lesiones.

✓ La solución salina estéril empaquetada es una opción suave para el cuidado posterior de la perforación. Mezclar su propia solución de sal marina ya no es una práctica sugerida por la Asociación de perforadores profesionales. Le recomiendan encarecidamente que use una

solución salina estéril etiquetada para usar como lavado de heridas. La solución salina para lentes de contacto, las gotas para los ojos y otros productos salinos nunca deben usarse en una perforación corporal. Los ingredientes de la solución salina deben incluir cloruro de sodio al 0,9 % como único ingrediente. Mezclar su propia solución de sal marina comúnmente dará como resultado que el producto sea demasiado salado y fuerte, esto puede secar demasiado la perforación e interferir con la cicatrización.

Enjuague bucal antimicrobiano y antibacteriano sin alcohol:

Enjuáguese la boca de 3 a 5 veces al día con la boca levantada. Asegúrese de usar el enjuague durante 30 a 60 segundos después de las comidas y antes de acostarse durante todo el período de curación.

Las perforaciones en los labios requieren enjuague bucal para el interior de la boca y solución salina para el exterior del labio.

ENJUAGUE BUCAL enjuague por 30 segundos

SALINA enjuague el labio exterior con solución salina si hay una perforación en el labio.

ENJUAGUE con agua limpia después del enjuague con solución salina

\*No se preocupe: Durante los primeros tres a cinco días habrá una hinchazón significativa, sangrado leve, moretones y/o sensibilidad.

\*Después de eso: algo de hinchazón, secreción ligera de un líquido amarillo blanquecino (no pus).

\*Use hielo o agua fría, medicamentos antiinflamatorios y analgésicos si experimenta más hinchazón o dolor. (nota: no use ibuprofeno por más de 5 días)

Que evitar:

## PERFORACIÓN EXTERNA

Evite tocar sus joyas o jugar con ellas.

Evite jugar bruscamente, enganchar, tirar o lastimar sus piercings de cualquier forma física.

Evite limpiarlo con alcohol, jabones fuertes con fragancia o aplicar ungüentos.

Evite quitarse las joyas demasiado pronto

Evite sumergir su perforación bajo cuerpos de agua antihigiénicos o bañeras/spas o piscinas hasta que cicatrice.

Evite la ropa apretada/sucia alrededor del área. Esto incluye máscaras: las máscaras deben limpiarse y quitarse con cuidado.

## PERFORACIONES ORALES

No juegues con tus joyas.

Evite el uso de enjuague bucal que contenga alcohol.

Evite el contacto sexual oral, incluidos los besos franceses (húmedos) o el sexo oral durante la curación

Evite el estrés y todo uso de drogas recreativas.

¡Evite la aspirina, el alcohol y el tabaco!  
Aumenta los riesgos y prolonga el tiempo de curación.

Evita las pajitas para bebidas.

Evite los alimentos duros o crujientes que puedan dañar la perforación.

Evite comer alimentos o bebidas picantes, salados, ácidos o calientes durante unos días.

Los alimentos y bebidas fríos son calmantes y ayudan a reducir la hinchazón.

Alimentos blandos solo por 5 días.

Para las perforaciones en la lengua, trate de mantener el nivel de la lengua en la boca mientras come porque las joyas pueden meterse entre los dientes cuando gira la lengua.

Para perforaciones en los labios: tenga cuidado al abrir la boca demasiado, ya que esto puede provocar que las joyas se enganchen en los dientes. **ES NECESARIO REDUCIR EL TAMAÑO**

**PARA TODOS LOS PIERCINGS ORALES**

después de 1 mes.

Infección

- La irritación a veces puede parecer una infección y generalmente es causada por hacer algo en la "Lista de cosas que se deben evitar" mencionada anteriormente.

La infección localizada menor puede causar enrojecimiento, hinchazón y es dolorosa al tacto.

Consulte a un médico de inmediato si experimenta lo siguiente:

- Sus síntomas duran una semana o empeoran.
- Experimenta fiebre, escalofríos, náuseas, vómitos, mareos o desorientación.
- La perforación es muy dolorosa, está hinchada, tiene rayas rojas que emanan de ella o hay una pérdida de función en el área.
- Tiene secreción de pus de color verdoso, amarillento o grisáceo

\*\* A partir de los 18 años -Usar un envase nuevo de lubricante a base de agua; no uses saliva

#### reducción

Reducir el tamaño se refiere a cambiar las joyas en una perforación a una publicación más corta, una vez que la hinchazón inicial ha disminuido.

Debido a la forma en que se curan los piercings, la mayoría requiere joyería inicial con una cantidad notable de espacio extra para permitir que el tejido se hinche en las primeras fases de curación. Esto es crucial para evitar que las joyas se incrusten en la piel.

Sin embargo, una vez que hayan pasado las etapas iniciales, esta hinchazón inicial habrá

desaparecido. Esto revelará el espacio adicional inicial y dará como resultado que la joyería inicial ahora sea demasiado larga. Las joyas que son demasiado largas pueden engancharse fácilmente y moverse en exceso, lo que provoca irritación y una nueva hinchazón. En las perforaciones orales, las joyas excesivamente largas pueden provocar daños en los dientes, las encías y otras estructuras bucales (lea más en Riesgos de las perforaciones orales). En esta etapa, es importante volver a su perforador para que le instalen joyas más cortas para reducir estos problemas. La perforación no está lo suficientemente curada como para cambiarse las joyas usted mismo de manera segura en este punto de la curación.

Si se pierde esta ventana para reducir el tamaño de perforaciones como la hélice, la longitud excesiva puede provocar una migración o un cambio en el ángulo de la perforación, especialmente si la perforación se coloca encima. Este daño es irreversible y puede empeorar lo suficiente como para provocar la falla de la perforación.