



## WSKAZÓWKI PO USUNIĘCIU ZĘBA

### 1. Nie drażnij okolicy po usuniętym zębie (palcami, językiem)

Przez kilka następnych dni, a w szczególności w pierwszej dobie po zabiegu bardzo ważne jest, aby w zębodole (dziurze po usuniętym zębie) uformował się skrzep. W przebiegu gojenia skrzep zmienia się w tkankę kostną.

### 2. Krwawienie

Po zabiegu na miejscu po usuniętym zębie zostaje założony tampon z gazy, aby zatrzymać krwawienie. Nagryź na niego, ważne jest, aby wywierać lekki ucisk przez przynajmniej 15 – 20 min od zakończenia zabiegu. W tym czasie nie zmieniaj go na nowy. Po 15 – 20 min możesz usunąć gazik, ale jeżeli krwawienie nie ustało to możesz założyć kolejny tampon lub nagryzać na torebkę herbaty przez kolejne 30 min. Pamiętaj, że mała ilość krwi może zabarwiać ślinę na czerwono, jest to normalne i może być zauważalne przez resztę dnia po zabiegu.

### 3. Palenie

Nie pal! Substancje znajdujące się w dymie papierosowym zaburzają prawidłowe gojenie. Dodatkowo, podczas zaciągania się papierosem możesz usunąć skrzep z zębodołu, co skutkuje powstaniem bolesnej dolegliwości, tzw. suchego zębodołu.

### 4. Ból

Po zabiegu odczuwanie bólu jest normalne. Aby go załagodzić należy zażywać środki przeciwbólowe. Pierwszą dawkę najlepiej wziąć przed ustąpieniem znieczulenia, a następnie zażywać tabletkę co 3 – 4 godziny. Jeżeli otrzymałeś/aś środki przeciwbólowe na receptę, postępuj zgodnie z zaleceniami lekarza. Podczas zażywania środków przeciwbólowych nie należy spożywać alkoholu.

### 5. Nudności

Są najczęstszym efektem przyjmowania środków przeciwbólowych na pusty żołądek. Aby tego uniknąć, zawsze należy coś zjeść przed zażyciem tabletki. Dobrze jest również popić tabletkę dużą ilością wody.

### 6. Obrzęk

Aby go zminimalizować należy stosować chłodne okłady okolicy zabiegowej.

## **7. Znieczulenie**

Ustępuje po ok. 1 – 2 godz. po zabiegu. Do tego czasu uważaj, aby nie pogryźć warg lub policzka.

## **8. Szczotkowanie**

Należy zachować normalną higienę jamy ustnej, gdyż utrzymanie czystości warunkuje prawidłowe gojenie. Uważaj, aby nie urazić miejsca zabiegu.

## **9. Płukanie**

Nie płucz jamy ustnej 24 godz. po zabiegu, aby nie zaburzyć formowania się skrzepu. Po tym czasie zacznij ją delikatnie płukać roztworem wody z solą ( ½ szklanki wody + 1 łyżka soli), najlepiej 4 razy dziennie.

## **10. Jedzenie**

Przez pierwsze dwa dni utrzymuj tzw. „miękką dietę”, gryź po stronie przeciwnej do miejsca ekstrakcji, pij dużo płynów. Unikaj alkoholu przez 48 godzin po zabiegu, aby uniknąć krwawienia. Staraj się jak najszybciej wrócić do normalnego sposobu odżywiania.

## **11. Aktywność fizyczna**

Nie planuj wysiłku fizycznego po zabiegu, gdyż zwiększone ciśnienie krwi może spowodować krwawienie. Nie schylaj się, jeżeli idziesz do pracy, w której dźwigasz lub schylasz się, poinformuj o tym dentystę.

## **12. Antybiotyki**

Jeżeli otrzymałeś receptę na antybiotyki, to zastosuj się ściśle do zaleceń lekarza.

## **13. Zabieg zamknięcia zatoki szczękowej**

Jeżeli w przebiegu zabiegu usunięcia zęba była również zamykana zatoka szczękowa to unikaj wydmuchiwania nosa, śmiania się, grania na instrumentach dętych przez ok. tydzień po zabiegu.

## **14. Wizyty kontrolne**

W przypadku konieczności zdjęcia szwów, zgłoś się na wizytę w terminie wyznaczonym przez lekarza.

**Skontaktuj się z dentystą, jeżeli pojawi się:**

- Silny ból, nieustający po środkach przeciwbólowych
- Obfite krwawienie
- Wysoka temperatura ciała
- Obrzęk (znaczných rozmiarów, ciepły w dotyku) w kilka dni po zabiegu
- Reakcja na zażywane leki, w szczególności wysypka, swędzenie, problemy z oddychaniem

Zastosowanie się do powyższych instrukcji zapewnia stworzenie optymalnych warunków do prawidłowego przebiegu gojenia. Pamiętaj, że postępując wbrew powyższym wskazówkom, narażasz się na komplikacje pozabiegowe!