

## SA Dental Service

### خدمة طب الأسنان لجنوب أستراليا

#### خدمة طب الأسنان المدرسية

#### تعليمات لما بعد قلع الأسنان

#### اليوم

- ◀ عض على قطعة الشاش بإحكام لمدة نصف ساعة
- ◀ ان القليل من الدم هو أمر عادي بالنسبة لأول 12-24 ساعة.
- ◀ ضع قطعة شاش جديدة إذا ما تطلب الأمر- مستخدماً أيد نظيفة. غلّف الشاش بورقة محارم قبل وضعه في سلة المهملات.
- ◀ لا تغسل فمك لمدة أربع وعشرين ساعة بعد قلع الأسنان.
- ◀ إسترح وتجنب النشاطات مثل الركض والسباحة والرياضات البدنية الأخرى لباقي النهار.
- ◀ بإمكانك أن تأكل وتشرب بعد ساعة من قلع الأسنان، مع تجنب منطقة السن المقلوع.
- ◀ لا تدخن أو تشرب الكحول لمدة 24 ساعة.
- ◀ إنتبه أن لا تعضّ شفتك وهي تحت تأثير المخدر.

#### غداً

- ◀ إمزج نصف ملعقة صغيرة من الملح في كوب ماء دافئ.
- ◀ اغسل تجويفة السن بالماء المملح بلطف لمدة دقيقة، ثم أبصقه.
- ◀ تابع غسل فمك بلطف بالماء المملح لمدة 3-5 أيام بعد الأكل وقبل النوم.
- ◀ تابع تنظيف الأسنان اليومي واستخدام الخيط الخاص بتنظيف الأسنان.

#### تسكين الألم

- ◀ تناول بانادول (Panadol) أو بانادين (Panadeine) أو ما شابه ذلك من المسكنات للألم إذا تطلب الأمر. اتبع التعليمات الموجودة على علبة الدواء.
- ◀ لا تتناول الأسبرين (Aspirin) أو أي بي بروفين (Ibuprofen) (مثل نيروفين) (Nurofen) حيث أن ذلك قد يؤدي إلى مضاعفة النزيف.

## نزيف الدم

- ◀ إذا حصل نزيف دم بسيط
  - اغسل فمك بلطف بالماء البارد.
  - ضع قطعة نظيفة من الشاش أو قطعة قماش قطنية فوق تجويفة السن واضغط عليها بشدة لمدة نصف ساعة. **إستخدم أيد نظيفة.**
  - لا تستلق على ظهرك وأبق رأسك عالياً.
- ◀ إذا استمر نزيف دم أو الألم لمدة طويلة
  - إتصل خلال ساعات العمل العادية بعيادتك لطب الأسنان.
  - بعد ساعات العمل، اتصل بخدمة النصائح للطوارئ لخدمة طب الأسنان المدرسية لما بعد ساعات العمل، على الرقم 8232 2651

## العناية بيسمّة ولدك

- ◀ إستخدم فرشاة أسنان صغيرة وناعمة لتنظيف أسنان ولثة ولدك. سوف يحتاج الأولاد الصغار لمساعدتك.
- ◀ نظف أسنانك بالفرشاة كل صباح وقبل النوم ليلاً.
- ◀ من لحظة الولادة وحتى عمر 17 شهراً بدون معجون أسنان.
- ◀ من 18 شهراً وحتى 5 سنوات، إستخدم كمية بقدر حبة البازيلا من معجون الأسنان للأطفال المحتوي على القليل من الفلورايد. شجّع ولدك على بصق المعجون عوضاً عن ابتلاعه.
- ◀ من 6 سنوات وما فوق إستخدم كمية بحجم حبة البازيلا من معجون أسنان بالفلورايد للبالغين.
- ◀ بعد التنظيف إبصق معجون الأسنان ولا تغسل فمك بالماء.
- ◀ قم باختيار الوجبات الخفيفة الصحية لولدك. تجنب كثرة الوجبات الخفيفة والمشروبات الغازية وعصير الفواكه.
- ◀ المياه العادية من الصنبور هي أفضل شراب لولدك.
- ◀ إذا أمكن قم باختيار الأدوية الخالية من السكر.
- ◀ ان أرقام هواتف عيادات طب الأسنان المدرسية موجودة في دليل الهاتف (White Pages) تحت عنوان طب الأسنان (Dental)

