

SA Dental Service

学校牙科服务 拔牙之后注意事项

今天

- 用你的牙齿紧紧咬住口中的纱布垫半个小时
- 在最初的 12-24 个小时，有少量渗血是正常的
- 如需要，换一块新的纱布垫 – 用干净的双手。把用过的纱布用一张纸巾包住后再扔进垃圾桶
- **拔牙之后 24 小时内请勿漱口**
- 拔牙后的当天注意休息，并避免诸如跑步、游泳和其它的体育运动
- 拔牙一个小时之后你可以进食，注意要避开拔牙部位
- 24 小时内请勿吸烟或饮酒
- **当你的嘴唇仍感到麻木时小心不要咬到它**

明天

- 将一杯温水中放入半茶匙盐
- 用盐水在拔牙的牙槽部位温和的含漱一分钟，然后吐掉
- 饭后及睡觉前，坚持用盐水温和含漱 3-5 天
- 坚持每天刷牙以及用洁牙线清洁牙齿

止痛

- 如有需要，服用 Panadol、Panadeine 或类似止痛药。遵循包装上的用法说明
- **请勿服用阿司匹林或布洛芬（例如 Nurofen），因为这有可能导致进一步出血**

出血

- 如果发生轻微出血
 - 用冷水温和地漱口
 - 将一块清洁的纱布或是棉布折叠起来放在牙槽上，并将你的牙齿合拢把它紧紧咬住 30 分钟。用干净的双手
 - 不要平躺，将头垫高
- 如果出血或疼痛的时间过长
 - 请在正常办公时间内与你的牙科诊所联系
 - 办公时间以外，请致电 8232 2651 与“学校牙科服务急诊服务部门”联系

关注您孩子的微笑

- 用一把小的软毛牙刷清洁你孩子的牙齿和牙龈。较小的孩子需要你帮着刷牙
- 每天早上和晚上睡觉前刷牙
- 0-17 月大的孩子不需要用牙膏
- 18 个月至 5 岁的孩子使用低氟儿童牙膏，用量为豌豆大。敦促你的孩子将牙膏吐掉，而不要吞下去
- 6 岁以上的孩子使用豌豆粒大的成人含氟牙膏
- 刷牙之后吐掉牙膏，但不要再漱口
- 为你的孩子挑选健康的零食。避免频繁地吃零食，喝汽水和果汁
- 自来水对你的孩子来说是最好的饮品
- 尽可能选择不含糖的药物
- 学校牙科诊所的电话号码可在黄页电话本的牙科项下查到