

SA Dental Service

Σχολική Οδοντρίατική Υπηρεσία Οδηγίες κατόπιν εξαγωγής δοντιών

Σήμερα

- Κρατάτε τα δόντια σας σταθερά κλειστά πάνω στο επίθεμα γάζας για μισή ώρα
- Μια μικρή ροή αίματος είναι συνηθισμένη για τις πρώτες 12-24 ώρες
- Βάζετε νέο επίθεμα γάζας αν είναι αναγκαίο - χρησιμοποιώντας καθαρά χέρια. Τυλίγετε τα χρησιμοποιημένα επιθέματα σε χαρτομάντηλο πριν τα τοποθετήσετε σε σκουπιδοτενεκέ
- **Μη ξεπλένετε το στόμα σας για 24 ώρες μετά την εξαγωγή δοντιών**
- Αναπαυθείτε και αποφύγετε δραστηριότητες όπως τρέξιμο, κολύμπι και άλλα σωματικά σπορ για το υπόλοιπο της ημέρας
- Μπορείτε να πιείτε και να φάτε μια ώρα μετά την εξαγωγή δοντιών, αποφύγετε την περιοχή της εξαγωγής
- Μην καπνίζετε ή μην πίνετε αλκοόλ για 24 ώρες
- **Προσέχετε να μη δαγκώσετε το χείλος σας ενόσω είναι μουδιασμένο**

Αύριο

- Διαλύστε μισό κουταλάκι του τσαγιού αλάτι σε ένα ποτήρι ζεστό νερό
- Ξεπλύνετε απαλά με το διάλυμα γύρω από το φατνίο του δοντιού για ένα λεπτό και φτύστε το
- Εξακολουθήστε να ξεπλένετε απαλά με αλατόνερο για 3-5 μέρες, μετά τα γεύματα και πριν πάτε στο κρεβάτι
- Εξακολουθήστε καθημερινό βούρτσισμα δοντιών και χρήση οδοντόνηματος

Ανακούφιση Πόνου

- Παίρνετε Πανατόλ (Panadol), Panadeine ή παρόμοια παυσίπονα αν απαιτείται. Ακολουθείτε τις οδηγίες στο πακέτο
- **ΜΗΝ παίρνετε Ασπιρίνη (Aspirin) ή Ιβοπροφένη (Ibuprofen) (π.χ. Nurofen)** γιατί αυτό μπορεί να οδηγήσει σε περαιτέρω αιμορραγία

Αιμορραγία

- Αν παρουσιαστεί ελαφρά αιμορραγία
 - Ξεπλύνετε το στόμα απαλά με κρύο νερό
 - Τοποθετήστε ένα καθαρό κομμάτι διπλωμένης γάζας ή βαμβακερού υφάσματος πάνω από το φατνίο του δοντιού και κρατήστε τα δόντια σας σταθερά κλειστά πάνω του για μισή ώρα. **Χρησιμοποιήστε καθαρά χέρια**
 - Μη ξαπλώνετε επίπεδα, διατηρείτε το κεφάλι σας ανυψωμένο.
- Αν υπάρχει παρατεταμένη αιμορραγία ή πόνος
 - Κατά τη διάρκεια των κανονικών εργασιμών ωρών, επικοινωνήστε με την οδοντιατρική σας κλινική
 - Μετά τις εργάσιμες ώρες επικοινωνήστε με την Υπηρεσία Επειγόντων Συμβουλών Μετά τις Εργάσιμες Ώρες της Σχολικής Οδοντιατρικής Υπηρεσίας (School Dental Service After Hours Emergency Advice Service) στο 8232 2651.

Φροντίδα για το Χαμόγελο του Παιδιού σας

- Χρησιμοποιείτε μικρή μαλακή οδοντόβουρτσα για να καθαρίζετε τα δόντια και τα ούλα του παιδιού σας. Τα μικρότερα παιδιά θα χρειάζονται τη βοήθειά σας
- Βουρτσίζετε κάθε πρωί και πριν το κρεβάτι τη νύχτα
- 0-17 μηνών, μη χρησιμοποιείτε οδοντόκρεμα
- 18 μηνών-5 χρονών, χρησιμοποιείτε παιδική οδοντόκρεμα με χαμηλή περιεκτικότητα σε φθόριο σε ποσότητα μεγέθους μπιζελιού. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να φτύνει την οδοντόκρεμα αντί να την καταπίνει
- 6+ χρονών χρησιμοποιείτε φθοριούχο οδοντόκρεμα ενηλίκων σε ποσότητα μεγέθους μπιζελιού
- Μετά το βούρτσισμα, να φτύνει την οδοντόκρεμα αλλά να μη ξεπλένει το στόμα
- Επιλέγεται υγιεινά σνακ για το παιδί σας. Αποφεύγετε τα συχνά σνακ, τα αναψυκτικά και τους χυμούς
- Το νερό της βρύσης είναι το καλύτερο ποτό για το παιδί σας
- Όπου είναι δυνατόν διαλέγετε φάρμακα που είναι χωρίς ζάχαρη
- Οι αριθμοί τηλεφώνων της Σχολικής Οδοντιατρικής Κλινικής (School Dental Clinic) υπάρχουν στον Τηλεφωνικό Κατάλογο (White Pages) στο τμήμα Οδοντιατρικών Υπηρεσιών (Dental)