

SA Dental Service

Szkolna Przychodnia Dentystyczna

Instrukcje po usunięciu zębów

Dzisiaj

- Przez pół godziny trzymaj zęby mocno zaciśnięte na opatrunku z gazy
- Dość powszechne jest niewielkie sączenie się krwi w przeciągu pierwszych 12 do 24 godzin
- Jeśli to konieczne, czystymi rękoma załóż nowy opatrunek. Przed wrzuceniem do pojemnika na śmieci zużyte opatrunki owiń w chusteczkę
- **Nie płucz ust przez 24 godziny po usunięciu zęba/ów**
- Przez resztę dnia odpoczywaj i unikaj zajęć takich jak bieganie, pływanie czy też innych ćwiczeń fizycznych
- Możesz jeść i pić godzinę po usunięciu unikając okolicy usunięcia
- Nie pal i nie pij alkoholu przez 24 godziny
- **Uważaj żeby nie przygryźć sobie wargi w czasie gdy jest ona odrętwiała**

Jutro

- Rozpuść pół łyżeczki do herbaty soli w szklance ciepłej wody
- Przez około minutę delikatnie płucz roztworem okolicę wokół zębodołu po czym wypłuj go
- Kontynuuj delikatne płukanie soloną wodą przez 3 do 5 dni po posiłkach i przed spaniem
- Kontynuuj codzienne szczotkowanie i czyszczenie zębów niteczką dentystyczną

Uśmierzanie bólu

- Jeśli to konieczne, weź Panadol, Panadeinę lub inny podobny środek przeciwbólowy. Postępuj według instrukcji na opakowaniu
- **NIE ZAŻYWAJ Aspiryny lub Ibuprofenu (np Nurofen)** jako że to może doprowadzić do dalszego krwawienia

Krwawienie

- Jeśli dojdzie do łagodnego krwawienia:
 - Delikatnie wypłucz usta zimną wodą
 - Umieść czysty kawałek gazy lub bawełnianej szmatki złożonej na pół na zębodole, mocno przygryzając go przez pół godziny. **Pamiętaj, żeby mieć czyste ręce**
 - Nie leż na płasko, trzymaj głowę lekko uniesioną
- Jeśli dojdzie do przewlekłego krwawienia lub bólu:
 - W czasie godzin urzędowych skontaktuj się z twoją kliniką dentystyczną
 - Po godzinach urzędowych skontaktuj się z Pogotowiem Szkolnej Służby Dentystycznej (School Dental Service After Hours Emergency Advice Service) pod numerem 8232 2651

Dbanie o uśmiech twojego dziecka

- Używaj małej, miękkiej szczoteczki do czyszczenia zębów i dziąseł dziecka. Młodsze dzieci będą potrzebowały twojej pomocy.
- Szczotkuj zęby codziennie rano i przed pójściem spać.
- Do 17-ego miesiąca życia nie używaj pasty do zębów.
- Od 18-ego miesiąca do 5-ego roku życia, stosuj w ilości wielkości ziarnka groszku nisko fluorowej pasty do zębów dla dzieci. Zachęć dziecko, żeby wypłuło raczej niż połknęło pastę.
- Powyżej 6-ego roku życia stosuj w ilości wielkości ziarnka groszku fluoryzowaną pastę do zębów dla dorosłych.
- Po wyszczotkowaniu, wypłuj pastę do zębów, ale nie płucz ust.
- Wybieraj zdrowe przekąski dla twojego dziecka. Unikaj częstych przekąsek, napojów gazowanych i soków.
- Woda z kranu jest najlepszym napojem dla twojego dziecka.
- Tam gdzie tylko to możliwe wybieraj lekarstwa nie zawierające cukru.
- Numery telefonów Szkolnej Kliniki Dentystycznej znajdują się w White Pages pod hasłem „Dental”.