SA Dental Service

Οδηγίες για ενηλίκους κατόπιν εξαγωγής δοντιών

Σήμερα

- Έχει τοποθετηθεί επίθεμα γάζας στο στόμα σας για να βοηθήσει τον έλεγχο της αιμορραγίας. Κρατήστε τη γάζα σταθερά στη θέση της για τουλάχιστον μισή ώρα πριν την αφαιρέσετε
- **Μην** ξεπλύνετε το στόμα σας για 24 ώρες μετά την εξαγωγή δοντιών γιατί αυτό μπορεί να διαταράξει το πήγμα αίματος
- **Μην** καπνίζετε ή **μην** πίνετε αλκοόλ για 24 ώρες
- Μπορείτε να φάτε και να πιείτε από την άλλη μεριά του στόματός σας, αλλά τίποτα πολύ ζεστό ή πολύ κρύο. Μη γυροφέρνετε τροφή ή ποτό με θόρυβο μέσα στο στόμα σας
- Αρχίζοντας από **αύριο**, διαλύετε μισό κουταλάκι τσαγιού αλάτι σε ένα ποτήρι ζεστό νερό. Πλένετε την πληγή κρατώντας το διάλυμα για λίγο μέσα στο στόμα σας. Ξεπλένετε απαλά μετά την κατανάλωση φαγητού και πριν πάτε στο κρεβάτι τη νύχτα για τουλάχιστον τις επόμενες 5 ημέρες

Αιμορραγία

- Μια μικρή ροή αίματος είναι συνηθισμένη τις πρώτες 12-24 ώρες
- Αν η αιμορραγία είναι βαριά ή επίμονη
    - Ξεπλύνετε απαλά το στόμα σας με κρύο νερό
    - Πλύνετε τα χέρια, μετά τοποθετήστε ένα **καθαρό** επίθεμα γάζας ή ένα **καθαρό** διπλωμένο μαντήλι πάνω από την περιοχή
    - Δαγκώστε σταθερά το επίθεμα για 30 λεπτά
    - Αναπαυθείτε με το κεφάλι σας ελαφρά ανυψωμένο
- Αν η αιμορραγία επιμείνει ή είναι σοβαρή επικοινωνήστε με την οδοντιατρική κλινική (ώρες γραφείου μόνο)
- Αν δεν διατίθεται κλινική, τηλεφωνήστε στο 8222 8222 και ζητήστε να μιλήσετε στη Μονάδα Στοματογναθοπροσωπικής Χειρουργικής (Oral & Maxillofacial Surgery Unit) στο Οδοντιατρικό Νοσοκομείο Αδελαΐδας (Adelaide Dental Hospital)
- Αν συμβεί μετά τις εργάσιμες ώρες, επικοινωνήστε με τον τοπικό σας γιατρό ή προσέλθετε στο τμήμα Ατυχημάτων και Επειγόντων Περιστατικών (Accident and Emergency) στο πλησιέστερο νοσοκομείο.

Ανακούφιση πόνου

- Μπορεί να αντιμετωπίσετε πόνο κατά τις επόμενες 3 ημέρες
- Παίρνετε Πανατόλ (Panadol), Panadeine ή παρόμοια παυσίπονα αν χρειάζεται. Ακολουθείτε τις οδηγίες στο πακέτο
- **ΜΗΝ παίρνετε Ασπιρίνη (Aspirin) ή Ιβοπρουφένη (Ibuprofen) (για παράδειγμα Nurofen)** γιατί αυτό μπορεί να οδηγήσει σε περαιτέρω αιμορραγία

Πρόσθετες πληροφορίες κατόπιν χειρουργικής εξαγωγής δοντιών

- Το πρήξιμο είναι φυσιολογικό και μπορεί να φθάσει στο αποκορύφωμά του περίπου 36 - 48 ώρες μετά την εγχείρηση
- Το πρήξιμο θα αρχίσει να μειώνεται ύστερα από 4 - 5 ημέρες
- Για να βοηθήσετε να μειωθεί το πρήξιμο στο σπίτι χρησιμοποιήστε επίθεμα πάγου πάνω στο μάγουλό σας για 20 λεπτά. Αφαιρέστε το για 10 λεπτά και μετά επαναλάβετε
- Μπορεί να παρουσιαστεί κάποιο μελάνιασμα καθώς μειώνεται το πρήξιμο
- Να κοιμάστε με 2 μαξιλάρια ούτως ώστε το κεφάλι σας να είναι ελαφρώς ανυψωμένο.
- Μπορεί να αντιμετωπίσετε δυσκολία με το άνοιγμα του στόματός σας. Αυτό είναι φυσιολογικό και θα γίνεται ευκολότερο καθώς μειώνεται το πρήξιμο
- Περιορίστε το διαιτολόγιό σας σε υγρά και μαλακές τροφές
- Μπορείτε σταδιακά να επανέλθετε στο κανονικό σας διαιτολόγιο κατά τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας
- Αρχίστε κανονικό βούρτσισμα το συντομότερο δυνατό
- ΦΤΥΝΕΤΕ, ΜΗΝ ΞΕΠΛΕΝΕΤΕ μετά το βούρτσισμα με φθοριούχα προϊόντα
- Το νερό της βρύσης είναι το καλύτερο ποτό