



# 拔牙后的注意事项

## 今天

- > 放置在您嘴里的纱布可以帮助止血。将纱布咬住至少半个小时。
- > 24小时之内不要漱口,因为这可能会干扰血液凝结。
- > 24小时之内不要抽烟和饮酒。
- > 一个小时后,您可以在嘴巴的另一侧吃喝,但不要是太冷或太热的东西。
- > 不要将食物或饮料在嘴里翻来搅去,因为这可能会干扰血液凝结。
- > 嘴唇还是麻木的时候要小心不要咬到了。
- > 从明天开始,将半茶匙盐溶解在一杯温水中。将盐水含在口中让伤口在盐水里浸一会儿。接下来的五天,饭后和晚上睡觉之前用盐水轻轻冲洗。

## 出血

- > 在最初的12到24小时内,少量的渗血是很常见的。
- > 如果出血是大量的,或持续在出,请用冷水轻轻漱口,然后将干净的纱布或折叠成10厘米见方的干净的布放在出血的地方。不要使用纸巾或棉花。
- > 用力咬住30分钟。
- > 休息时稍微抬高头部。
- > 如果出血持续或严重,请联系您就诊的牙科诊所或如果诊所不开门,请致电阿德莱德牙科医院的口腔颌面外科部门电话:8222 8220。
- > 办公小时之外,严重出血请拨打 *healthdirect Australia* 的电话 1800 022 222以获得有关进一步护理方法的建议。

## 缓解疼痛

- > 接下来的几天里, 您可能会感到疼痛。
- > 如果需要, 服用扑热息痛和/或布洛芬 (即 Nurofen) 或类似的止痛药。请按照包装上的说明进行服用。  
请注意: 如果您对这些药物过敏、患有哮喘、胃酸反流或胃溃疡, 请勿服用布洛芬或阿司匹林。
- > 如需有关缓解疼痛的进一步建议, 请联系您就诊的牙科诊所或您的当地医生。

## 手术拔牙后的额外信息

- > 肿胀是正常的, 在手术后约36-48小时可达到肿胀高峰。
- > 4-5天后肿胀会开始消退。
- > 如有必要, 在最初的24-48小时内, 在家中消肿, 可将冰袋放在脸颊上20分钟, 然后拿开10分钟, 根据需要再重复。
- > 随着肿胀的减轻, 可能会出现一些淤青。
- > 您可能会张不开嘴。这是正常的, 随着肿胀的减轻会容易起来。
- > 将您的饮食限制为流质和软食。
- > 在接下来的一周内逐渐恢复正常饮食。
- > 尽快开始正常刷牙。

---

### 更多信息

SA Dental

GPO Box 864

Adelaide SA 5001

电话: 1300 008 222

[www.dental.sa.gov.au](http://www.dental.sa.gov.au)



[www.ausgoal.gov.au/creative-commons](http://www.ausgoal.gov.au/creative-commons)

