



Hướng dẫn sau khi nhổ răng

Ngày hôm nay

- > Một gói gạc đã được đặt trong miệng của bạn để cầm máu. Hãy ngâm chặt miếng gạc trong ít nhất nửa giờ.
- > Đừng súc miệng trong 24 giờ vì điều này có thể làm rối loạn tiến trình đông máu.
- > Không hút thuốc lá và không uống bia rượu trong 24 giờ.
- > Sau một giờ, bạn có thể ăn và uống bằng phía bên kia miệng của mình, nhưng thức ăn và thức uống không được quá nóng hoặc quá lạnh.
- > Dùng vung (swish) thức ăn hoặc thức uống quanh miệng, vì điều này có thể làm rối loạn tiến trình đông máu.
- > Cần thận đừng cắn môi khi môi đang tê.
- > Bắt đầu từ ngày mai, hãy hòa tan nửa muỗng cà phê muối vào một ly nước ấm. Rửa vết thương bằng cách ngâm dung dịch này một lúc không lâu trong miệng. Rửa sạch nhẹ nhàng bằng nước muối sau khi ăn và trước khi đi ngủ ít nhất trong năm ngày kế tiếp.

Chảy máu

- > Trường hợp rỉ ít máu là điều thông thường trong 12 - 24 giờ đầu tiên.
- > Nếu chảy máu nhiều hoặc dai dẳng, hãy súc miệng một cách nhẹ nhàng bằng nước mát, sau đó đặt một gói gạc sạch hoặc miếng vải vuông 10cm sạch đã xếp gọn lên nơi chảy máu. Đừng sử dụng khăn giấy hoặc bông gòn.
- > Hãy cắn chặt gói cầm máu trong 30 phút.
- > Hãy nghỉ ngơi với vị thế kê đầu của bạn hơi cao.
- > Nếu chảy máu kéo dài hoặc nghiêm trọng, hãy liên lạc với phòng khám nha khoa nơi bạn đã đến hoặc nếu phòng khám không hoạt động, hãy gọi Đơn Vị Phẫu Thuật Miệng và Răng Hàm Mặt (Oral and Maxillofacial Surgery Unit) tại Bệnh Viện Nha Khoa Adelaide qua số 8222 8220.
- > Nếu bị chảy máu nhiều sau nhiều giờ, hãy gọi *healthdirect Australia* qua số 1800 022 222 để được tư vấn về các lựa chọn chăm sóc thêm.

Giảm đau

- > Bạn có thể bị đau trong vài ngày kể tiếp.
- > Hãy uống thuốc paracetamol và/hoặc Ibuprofen (tức là Nurofen) hoặc thuốc giảm đau tương tự nếu cần. Làm theo hướng dẫn trên hộp thuốc.
Xin lưu ý: Đừng dùng thuốc Ibuprofen hoặc thuốc Aspirin nếu bạn bị dị ứng với những loại thuốc này, bị hen suyễn, trào ngược hoặc loét dạ dày.
- > Để được tư vấn thêm về cách giảm đau, hãy liên lạc với phòng khám nha khoa mà bạn đã đến hoặc bác sĩ địa phương của bạn.

Thông tin bổ sung sau khi nhổ răng bằng phẫu thuật

- > Sưng là bình thường và có thể đạt đỉnh khoảng 36 - 48 giờ sau phẫu thuật.
- > Sưng sẽ bắt đầu giảm sau 4 - 5 ngày.
- > Nếu cần thiết, để giúp giảm sưng tại nhà, hãy đặt một túi nước đá lên má trong 20 phút. Ngưng áp túi nước đá trong 10 phút sau đó lặp lại nếu cần thiết trong 24 - 48 giờ đầu tiên.
- > Có thể bị bầm tím đôi chút khi bớt sưng.
- > Bạn có thể gặp khó khăn khi há miệng. Điều này là bình thường và sẽ trở nên dễ dàng hơn khi bớt sưng.
- > Hãy giới hạn chế độ ăn uống của bạn bằng chất lỏng và thức ăn mềm.
- > Hãy dần dần trở lại chế độ ăn uống bình thường của bạn trong tuần kế tiếp.
- > Hãy bắt đầu việc đánh răng bình thường càng sớm càng tốt.

Để có thêm thông tin

SA Dental

GPO Box 864

Adelaide SA 5001

Điện thoại: 1300 008 222

www.dental.sa.gov.au/sadental



www.ausgoal.gov.au/creative-commons

