

## ZALECENIA DLA PACJENTA PO USUNIĘCIU ZĘBA

1. **Zagryzać gazik przez 30 minut**, tak żeby zatamować krwawienie i umożliwić organizację skrzepu.

2. **Przez pierwsze 2 godziny po zabiegu** lub do momentu, aż przestanie działać znieczulenie:

- nie jeść
- nie pić

3. **Przez pierwsze 24 godziny po zabiegu:**

- nie palić tytoniu itp.
- nie pić alkoholu, napojów gazowanych ani napojów gorących
- nie wydmuchiwać nosa, w razie konieczności tylko wycierać wydzielinę (dotyczy osób po ekstrakcji górnych zębów)
- nie słuwać nadmiernie
- stosować zimne okłady na skórę twarzy w okolicy zabiegu
- unikać wysiłku fizycznego (praca, sport itp.)
- unikać kąpieli słonecznej, nagrzewania i sauny

Każda z tych czynności może spowodować uszkodzenie skrzepu powstającego w miejscu zabiegu, skutkując wydłużonym gojeniem oraz dolegliwościami bólowymi (gdyby do tego doszło, prosimy o jak najszybszy kontakt z naszym gabinetem, aby móc udzielić pomocy).

4. **Przez kolejne 7 dni** po operacji proszę nie palić i nie nadużywać alkoholu.

5. **Zachowywać miękką, chłodną dietę** (chłodne zupy, chłodne spaghetti, sałatki, jogurty, lody, koktajle mleczne, tylko zimne napoje) przez resztę dnia. Przez kolejne 3 dni proszę unikać gorących, słonych, ostrych, pikantnych pokarmów. Proszę nie korzystać z żadnych słomek/rurek itp.

6. **Jeżeli zostały zalecone leki**, proszę je przyjmować zgodnie z zaleceniami. Jeżeli posiada się w domu leki przeciwbólowe, można je stosować zgodnie z zaleceniami. Nie zażywać aspiryny, jeśli nie jest to konieczne.

7. **Należy zachować dobrą higienę jamy ustnej**, oszczędzając okolicę pozabiegową, tj. używać wyłącznie ręcznej, miękkiej szczoteczki do zębów. Nie używać elektrycznej szczoteczki do zębów w okolicy rany. Nie stosować płukanek ziołowych ani antyseptycznych.

8. **Szwy** niewchłaniane zwykle usuwane są przez dentystę po 7–14 dniach od zabiegu. Szwy wchłaniane najczęściej same znikają po upływie kilkunastu dni.