

Polska - Råd till dig som tagit bort en tand

Porady dla Ciebie, po zabiegu usunięcia zęba

Dobrze wiedzieć

Uważaj, aby nie ugryźć się w język lub policzek po zastrzyku znieczulającym.

Kiedy mogę jeść lub pić?

Po usunięciu zęba, w miejscu, w którym znajdował się ten ząb, tworzy się zakrzep, który chroni ranę. Aby dać ranie szansę zagojenia się prawidłowo nie należy płukać jamy ustnej, jeść, pić, lub palić zanim znieczulenie przestanie działać. Poczekaj przynajmniej 2 godziny. Wybierz płynny lub miękki pokarm przez pierwszą dobę, aby nie podrażniać rany.

Trening

Unikaj wysiłku fizycznego przez pierwszą dobę. Jeśli wykonujesz zbyt duży wysiłek fizyczny, istnieje ryzyko, że rana może zacząć krwawić.

Tytoń

Unikaj palenia lub zażywania snusu przez najbliższe godziny po zabiegu, gdyż powoduje to spowolnienie gojenia się rany.

Krwawienie

To normalne, że rana krwawi przez pierwszą dobę. Jeśli krwawienie nie ustaje, lub jeśli rana krwawi na nowo, możesz przyłożyć czystą chusteczkę higieniczną, lub kompres na krwawiącą ranę i trzymać zęby zaciśnięte przez przynajmniej 30 minut. Sprawdź, czy rana przestała krwawić. Jeśli krwawienie nie ustępuje, przyłóż czystą chusteczkę higieniczną, lub kompres na ranę i zaciśnij zęby przez następne 15 minut. Jeśli rana dalej nie przestaje krwawić po 4-5 próbach, skontaktuj się z Poradnią Stomatologiczną (*Folktandvården*). Nie przepłukuj wodą jamy ustnej, jeśli rana krwawi.

Opuchlizna i siniaki

Po zabiegu usta i policzek puchną; jest to normalny objaw. Opuchlizna zazwyczaj jest największa po 2-3 dniach. Po zejściu opuchlizny, mogą pojawić się siniaki, które znikają zazwyczaj po tygodniu.

Szwy

Czasami rana musi być zszyta nicią, która wymaga zdjęcie przez personel w gabinecie stomatologicznym po 7-10 dniach. Jeśli tak jest w twoim przypadku, to otrzymasz zapewne wezwanie na ponowną wizytę. W innych przypadkach stosowane są nici rozpuszczalne.

Higiena jamy ustnej

W czasie gojenia się rany bardzo ważne jest zachowanie właściwej higieny jamy ustnej. Myj zęby normalnie, ale unikaj dotykania rany i powierzchni wokół niej. Przez pierwsze dni płucz jamę ustną za pomocą środka przeciwbakteryjnego (np. Corsodyl, Hexident, Paroex), jeśli zalecił to Twój lekarz dentysta.

Ból i gorączka

Po ustąpieniu znieczulenia, otwieranie ust i żucie może powodować ból. To jest normalne. Po poważniejszym zabiegu, możesz nawet dostać gorączki. Dolegliwości te przechodzą po paru dniach. Jeśli musisz wziąć tabletkę przeciwbólową, polecamy Alvedon/Panodil, dawkowanie zgodnie z informacją na opakowaniu. Jeśli Alvedon/Panodil nie pomaga, dobrze jest połączyć Alvedon/Panodil z tabletką Ipren/Ibuprofen, dawkowanie zgodnie z informacją na opakowaniu. Unikaj tabletek zawierających kwas acetylosalicylowy np. Treo, Magnecyl i inne, które powodują zwiększenie ryzyka krwawienia.

Pytania

W razie jakichkolwiek pytań, prosimy o skontaktowanie się z Poradnią Stomatologiczną (*Folktandvården*).

W pierwszej kolejności skontaktuj się z kliniką, w której był wykonywany zabieg.

Jeśli klinika jest zamknięta

Zadzwoń do informacji medycznej, numer telefonu 1177 (*sjukvårdsupplysningen*).

Svenska - Råd till dig som tagit bort en tand

Råd till dig som har tagit bort en tand

Att tänka på

Var försiktig så att du inte biter dig i tungan eller kinden när du är bedövad.

När kan jag äta eller dricka?

Efter att tanden har tagits bort bildas en propp med levrat blod för att skydda såret där tanden har suttit. Om såret ska ha en chans att läka bra bör du inte skölja munnen, äta, dricka eller röka innan bedövningen har släppt. Vänta minst två timmar. Välj flytande eller halvfast föda det första dygnet för att inte irritera såret.

Träning

Undvik fysisk träning det första dygnet. Om du anstränger dig hårt finns det risk att såret börjar blöda.

Tobak

Undvik att röka eller snusa de närmaste timmarna efter ingreppet, detta försämrar läkningen.

Blödning

Det är vanligt att såret blöder lite under det första dygnet. Om det inte slutar att blöda eller om det börjar att blöda på nytt kan du lägga en ren näsduk eller kompress över det blödande såret och bita ihop i minst 30 minuter. Kontrollera därefter att det har slutat att blöda. Om blödningen fortfarande inte har upphört, lägg på en ny näsduk eller kompress och bit ihop i ytterligare 15 minuter. Har såret inte slutat att blöda efter 4-5 försök, kontakta Folktandvården för råd. Skölj inte med vatten när det blöder.

Svullnad och blåmärken

Att munnen och delar av ansiktet svullnar upp efter ingreppet är normalt. Svullnaden brukar vara som störst efter 2-3 dagar. När den lägger sig igen kan det uppstå blåmärken, dessa försvinner normalt efter någon vecka.

Stygn

Ibland behöver såret sys ihop med en tråd som behöver tas bort av tandvårdspersonal efter 7-10 dagar. Då har du troligen fått en återbesökstid. Vid andra tillfällen används en tråd som försvinner av sig själv.

Munhygien

Under sår-läkningen är det viktigt att munhygien sköts på rätt sätt. Borsta tänderna som vanligt men undvik att röra sårområdet de första dagarna. Skölj munnen med en antibakteriell lösning (till exempel Corsodyl, Hexident, Paroex) om din tandläkare har rekommenderat det.

Värk och feber

När bedövningen har släppt kan det göra ont och vara svårt att gapa och tugga. Detta är normalt. Efter större ingrepp kan du även få feber. Besvären brukar gå över efter ett par dagar. Om du måste ta värktabletter rekommenderar vi Alvedon/Panodil enligt doseringsanvisning på förpackningen. Om Alvedon/Panodil inte hjälper mot värken går det bra att kombinera Alvedon/Panodil med Ipren/Ibuprofen enligt doseringsanvisning på förpackningen. Undvik tabletter med acetylsalicylsyra till exempel Treo, Magnecyl med flera då acetylsalicylsyra ökar blödningsrisken.

Frågor

Du är alltid välkommen att höra av dig till oss på Folktandvården om du undrar över något. Kontakta i första hand den klinik som utförde ingreppet.

När kliniken är stängd

Ring sjukvårdsupplysningen på telefon 1177.