

Tigrinska - Råd till dig som tagit bort en tand

ምኽሪ: ንዓኻ/ኺ ስኒ ንዝገረፍካ/ኪ

ክትሓስቦ ዝግባእ ነገራት

መደንዘዚ ኣብ ዝተገብረልካ እዋን፡ መልሓስካ ወይ ድማ ዉሽጣዊ ሽፋን ሙዕጉርትኻ ከይትነክስ ተጠንቀቕ።

መዓስ እየ ክበልዕ ወይ ክሰቲ ዝጅምር?

ሓደ ስኒ ምስ ጎረፈ፡ ኣብቲ ስኒ ዝነበረሉ ቦታ፡ ነቲ ቁስሊ ንምክልኻል፡ ብሕፍስ ዝበለ ደም መውተፊ ብባህሪ ይፍጠር። እቲ ቁስሊ ብጽቡቕ ክሓድ እንተድኣ ኮይኑ፡ መደንዘዚ ካብ ኣካላትካ ክሳብ ዝወጽእ፡ ኣፍካ ክትገጽገጽ፡ መግቢ ክትበልዕ ወይ ድማ ሽጋራ ክተትክኽ የብልካን። ስለዚ ድማ ክልተ ሰዓታት ክትጸን ኣለካ። ነቲ ቁስሊ ካብ ምንዳር ክተድሕኖ ድማ፡ ኣብቲ ናይ መጀመርያ መዓልቲ፡ ከም ፈሳሲን ወይ ሕፍስ ዝበለ ፈሳሲን ኮይኑ ዝተዳለወ መግቢ ተመገብ።

ምንቅስቃስ ኣካላት

ኣብቲ ናይ መጀመርያ መዓልቲ፡ ካብ ኣካላዊ ምንቅስቃሳት ማለት ስፖርት ተቐጠብ። ኣካላትካ ብሓይሊ እንተድኣ ኣዋጢርካዮ፡ ንቁስልኻ፡ መድመይቲ ክጅምር ተኽእሎ ኣለዎ።

ትንባኼ

ኣብቶም ናይ ቀረባ ሰዓታት ድሕሪ ሙጉራፍ ስኒ፡ ካብ ሽጋራ ምትካኽን ትንባኼ ምስፋፍን ተቐጠብ። እዚ ምስተይዝገብር፡ እቲ ናይ ምሕዋይ መስርሕ ከደናን ይኽእል እዩ።

መድመይቲ

ኣብቲ ናይ መጀመርያ መዓልቲ፡ እቲ ቁስሊ መድመይቲ ክገብር፡ ልሙድ ተርእዮ እዩ። መድመይቲ ምስ ዘየቋርጽን እንደገና ክደሚ ምስ ዝጅምርን፡ ጽሩይ ሶፍት ወይ ድማ ጥቕሉል ንእሽቶ ፋሻ ጌርካ፡ ኣብቲ ዝደሚ ዘሎ ቁስሊ፡ ን30 ደቂቕ ዝኸወን ንኸሶ። ድሕሪኸ ድማ፡ መድመይቲ ጠጠዉ ከምዝበለን ዘይበለን ተቐጻጸር። መድመይቲ ምስ ዘየቋርጽ፡ እንደገና ጽሩይ ሶፍት ወይ ድማ ጥቕሉል ንእሽቶ ፋሻ ጌርካ፡ ኣብቲ ዝደሚ ዘሎ ቁስሊ፡ ን15 ደቂቕ ዝኸወን ንኸሶ። ቁስሊ፡ ድሕሪ 4-5 ፈተነ መድመይቲ ጠጠዉ ምስ ዘይብል፡ ንዝሓሸ ምኽሪ፡ ምስ ማእከል ህዝባዊ ክንክን ጥዕና ኣስናን፡ ተራኹብ።

ሕበጥን ደም ምስራብን

ድሕሪ ናይ ስኒ ሙጉራፍ መጥባሕቲ፡ ቆፎ ኣፍን ገለ ክፋል ገጽን ክሓብጡ፡ ልሙድ ተርእዮ እዩ። ሕበጥ ኣጸቢቐ ዝዓብየሉ ድሕሪ 2-3 መዓልታት እዩ። እቲ ሕበጥ ምስ ዘለቐ ድማ፡ ናይ ደም ምስራብ ምልክት ይርእዮ። እዞም ምልክታት እዚኣቶም ድሕሪ ገለ ሳምንቲ ይጠፍእ።

ፈትሊ

ሓደ ሓደ ግዜ፡ ቁስሊ ብፈትሊ ናይ ቁስሊ ክሰፈን ድሕሪ 7-10 መዓልታት ድማ፡ ብክኣላታት ክንክን ኣስናን እቲ ፈትሊ ክእለን ይከኣል እዩ። ከምዚ ምስ ዝኸወን ድማ፡ እንደገና እትመጸሉ ቆጶራ ይወሃበካ። ኣብ ገለ እዋናት ድማ፡ ብባዕሉ ዝሓቐቐ ፈትሊ ክሰፈ ይከኣል እዩ።

ጽርዖት ኣፍ

ኣብ መስርሕ ምሕዋይ ቁስሊ፡ ክንክን ጽሬት ቆፎ ኣብ፡ ብግቡእ ክግበር ብጣዕሚ ኣገዳሲ እዩ። ኣስናን ከምቲ ልሙድ ክሕጸብ (ብራሽ) ይግብእ፡ እንተኾነ ግን ኣብቲ ናይ መጀመርያ መዓልታት፡ ዝቐሰለ ከባቢ ካብ ምትንካፍ ተቐጠብ። ኣፍካ ብጸሪ ባክተርያ ፈሳሲ፡ (ንኣብነት ብ Corsodyl, Hexident, Paroex) ሓኪም ስንኻ እንተድኣ ከምዚ ክትገብር ኣማኺሩካ ጎጽጎጽ።

ቃንዛን ረስኒን

እቲ መደንዘዚ ካብ ኣካላትካ ምስ ወጸ፡ ቃንዛ ክስምዓካን፡ ኣፍካ ሃህ ንኸተብልን ክትሕይኸን ከጸግመካ ይኸእል እዩ። እዚ ኸኣ ልሙድ ተርእዮ እዩ። ዕብይ ዝበለን ዝተሓላለኸን ናይ ስኒ መጥባሕቲ ምስ እትገብር ድማ፡ ረስኒ'ውን ክስምዓካ ይኸእል እዩ። እዚ ምልክታትን ስምዒታትንንዚ ድሕሪ ገለ መዓልታት ይሃድኡ። ናይ ቃንዛ መዓገሲ መድሃኒት ክትወስድ ምስ እትግደድ ድማ፡ ኣልቮዶን ወይ ፓኖዲል (Alvedon/Panodil) ነቲ ኣብ መዓሸጊኡ ዘሎ መምርሒታት ብምክታል ወሰድ። ኣልቮዶን ወይ ፓኖዲል ንቃንዛኻ ንምዕጋስ ወጽኢት ምስ ዘይርከቦ፡ ኣልቮዶን ወይ ፓኖዲል ምስ ኢፕረን ወይ ኢቡፕሮፊን (Ipren/Ibuprofen) ብምሕዋስን፡ ኣብ መዓሸጊኡ ዘሎ መምርሒታት ብምክታልን ወሰድ። ኣስቲል ሳልሲድ ኣሲድ (acetylsalicylsyra) ዘለዎም መድሃኒታት፡ ከም በዓል ትረዮን ማግነሲልን (Treo, Magnecyl) ተመሳሰልቲን፡ ንናይ ምድማይ ሓደጋ ስለ ዘጋድድዎ፡ ካብ ምወሳዶም ተቐጠብ።

ሕቶታት

ዝኾነ ሕቶታት ምስ ዝህልወካ፡ ምሳና ምስ ማእከል ህዝባዊ ክንክን ኣስናን፡ ክትራኸብ ኩሉ ግዜ ብደሓን ምጻእ። እንተኾነ ግን ብቐዳምነት፡ ምስቲ መጥባሕቲ ስኒ ዝገበረልካ ማእከል ክንክን ኣስናን ክትራኸብ ይምረጽ።

እቲ ማእከል ጥዕና ዕጹዉ ኣብ ዝኸነሉ እዋን

ናብ ሓበሬታታት ክንክን ጥዕና ብቁጽሪ ስልኪ 1177 ደዉል።

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.