

Tyska - Råd till dig som tagit bort en tand

## Ratschläge zur Zahntfernung

### Bitte denken Sie an Folgendes

Seien Sie vorsichtig, so dass Sie sich nicht versehentlich in Zunge oder Wange beißen, solange die Betäubung noch wirksam ist.

### Wann kann ich wieder essen oder trinken?

Nach der Entfernung eines Zahnes wird die Wunde zu ihrem Schutz von einem Blutpfropf verschlossen, praktisch wie Schorf auf einer Hautwunde. Soll die Wunde gut abheilen, sollten Sie den Mund nicht mit Wasser spülen, essen, trinken oder rauchen, bevor die Betäubung abgeklungen ist. Warten Sie mindestens zwei Stunden. Um die heilende Wunde nicht zu irritieren, nehmen Sie in den ersten 24 Stunden am besten nur flüssige oder halbflüssige Nahrung zu sich.

### Körperliche Anstrengung und Training

Vermeiden Sie während der ersten 24 Stunden physisches Training und körperliche Anstrengung. Wenn Sie sich zu harten anstrengen, besteht die Gefahr, dass die Wunde zu bluten beginnt.

### Tabak

Vermeiden Sie, die ersten Stunden nach dem Eingriff zu rauchen oder das Kauen von Kautabak – das beeinträchtigt die Wundheilung.

### Blutung

Es ist nicht ungewöhnlich, dass Ihre Wunde in den ersten 24 Stunden etwas blutet. Hört diese Blutung nicht von sich aus auf und tritt danach erneut eine Blutung auf, können Sie ein sauberes Leinentaschentuch oder eine Kompresse auf die blutende Wunde auflegen und mindestens 30 Minuten lang darauf beißen. Prüfen Sie, dass die Blutung danach aufgehört hat. Blutet die Wunde weiter, legen Sie ein neues Leinentaschentuch oder eine Kompresse auf, und beißen Sie weitere 15 Minuten darauf. Gelingt die Blutung so nicht nach 4-5 Versuchen zum Stillstand, kontaktieren Sie bitte Ihre Zahnklinik von Folktandvården, die Ihnen weitere Ratschläge gibt. Spülen Sie bei einer Blutung nicht mit Wasser.

### Schwellungen und blaue Flecken

Dass Mund und Teile des Gesichts nach dem Eingriff etwas anschwellen, ist normal. Diese Schwellung ist häufig nach 2-3 Tagen am stärksten ausgeprägt. Wenn die Schwellung zurückgeht, können sich blaue Flecken abzeichnen, die normalerweise nach circa einer Woche wieder verschwunden sind.

## **Bei genähter Wunde**

Manchmal ist es nötig, die Wunde mit einigen Stichen zuzunähen, deren Fäden das Personal Ihrer Zahnklinik nach 7-10 Tagen zieht. Wenn das auf Sie zutrifft, haben Sie wahrscheinlich bereits einen neuen Termin. Ansonsten wird selbstauflösendes Nahtmaterial verwendet.

## **Mundhygiene**

Während der Heilung der Wunde kommt es auf richtige Mundhygiene an. Bürsten Sie Ihre Zähne wie gewohnt, vermeiden Sie dabei aber, in den ersten Tagen den Wundbereich zu berühren. Spülen Sie den Mund mit einer antibakteriellen Lösung (z.B. mit Corsodyl, Hexident, Paroex), wenn Ihr Zahnarzt/Ihre Zahnärztin Ihnen das empfohlen hat.

## **Schmerzen und Fieber**

Nach Abklingen der Betäubung können Schmerzen auftreten – oder das Öffnen des Mundes und Kauen sind schwierig. Dies ist normal. Nach größeren Eingriffen können Sie auch Fieber bekommen. Diese Beschwerden klingen nach einigen Tagen ab. Benötigen Sie Schmerzmittel, empfehlen wir Ihnen Alvedon/Panodil. Beachten Sie die Dosierung auf der Verpackung oder dem Beipackzettel. Vermeiden Sie dagegen Tabletten mit Acetylsalicylsäure, z.B. Treo, Magnecyl und dergleichen, da Acetylsalicylsäure das Risiko einer Blutung erhöht. Klingen Ihre Schmerzen nicht ab, wenden Sie sich bitte an Ihre Zahnklinik.

## **Fragen**

Sie sind jederzeit willkommen, sich bei Fragen an die Zahnkliniken von Folkandvården zu wenden. Kontaktieren Sie in erster Hand die Zahnklinik, die den Eingriff ausgeführt hat.

## **Wenn Ihre Zahnklinik geschlossen hat**

Rufen Sie die ärztliche und zahnärztliche Beratung Sjukvårdsupplysningen an, Telefon 1177.

Svenska - Råd till dig som tagit bort en tand (översatt ej rödmarkerat)

## 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. Undvik tabletter med acetylsalicylsyra till exempel Treo, Magnecyl med flera då acetylsalicylsyra ökar blödningsrisken. Går smärtan inte över, kontakta din klinik.

## **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.