



## ZALECENIA PO USUNIĘCIU ZĘBA

1. Tampon umieszczony przez lekarza trzeba przygryzać przez około 45 min, następnie należy go wyjąć.  
Niewielkie krwawienie może utrzymywać się do kilkunastu godzin po zabiegu i nie należy się tym niepokoić. Jeśli krwawienie jest obfite lub utrzymuje się dłuży czas, należy skontaktować się z gabinetem.
2. Nie należy nic jeść i pić przez dwie godziny po zabiegu.
3. **Przez 24 godziny po zabiegu:**
  - nie wolno spożywać żadnych **gorących** pokarmów i napojów
  - nie wolno palić
  - nie wolno pić alkoholu
  - nie wolno płukać jamy ustnej (płynem innym niż zalecono)
  - należy unikać intensywnego wysiłku fizycznego
4. Przez kilka dni po zabiegu zaleca się spożywanie miękkich, niewymagających intensywnego żucia pokarmów. Wraz z gojeniem się rany można stopniowo wracać do swoich przyzwyczajzeń dietetycznych, przez kilka dni oszczędzając okolicę poekstrakcyjną.
5. Po usunięciu zęba, szczególnie po chirurgicznej ekstrakcji, może pojawić się obrzęk narastający do trzech dni po zabiegu. Aby zminimalizować obrzęk i zmniejszyć dolegliwości bólowe zaleca się wykonywanie zimnych okładów - ważne jest, aby nie przykładać ich bezpośrednio do skóry. Należy robić przerwy nie rzadziej niż co kilka minut, tak aby uniknąć odmrożenia tej okolicy.
6. W razie potrzeby należy przyjąć lek przeciwbólowy. Może to być jeden z ogólnodostępnych leków przeciwbólowych bez recepty lub lek na receptę, jeśli stomatolog taki przepisał.
7. Należy myć zęby od dnia zabiegu, nie omijając miejsca po usuniętym zębie. Po umyciu zębów wypluć nadmiar piany, bez płukania tego dnia (dzień pozabiegowy). **Płukanie włączyć od dnia następnego.**
8. Bolesnym powikłaniem po usunięciu zęba jest utrata skrzepu krwi i stan zapalny zębodołu (tak zwany suchy zębodół), aby go uniknąć należy zwrócić szczególną uwagę na utrzymanie skrzepu w gojącym się zębodole. W tym celu:
  - Przez pierwsze 24 godziny nie należy płukać jamy ustnej, a w kolejnych dniach należy robić to delikatnie.
  - Do utraty skrzepu krwi może doprowadzić podciśnienie, które powstaje w jamie ustnej. Dlatego nie należy zasysać śliny z zębodołu i nie pić przez słomkę gęstych napojów. Należy też zachować ostrożność przy kichaniu.
  - Nie należy dotykać okolicy pozabiegowej. Obecność nalotu w okolicy rany poekstrakcyjnej jest czymś normalnym i nie powinna stanowić powodu do niepokoju.
9. Po zabiegu może pojawić się szczękocisk, aby tego uniknąć należy ćwiczyć szerokie otwieranie ust.  
Do kontaktu z lekarzem/ kliniką powinno skłonić:
  - Pojawienie się wysokiej gorączki po zabiegu.
  - Utrzymujące się obfite krwawienie.
  - Brzydki zapach z zębodołu.
  - Silne dolegliwości bólowe, których nie łagodzą tabletki przeciwbólowe i które nie zmniejszają się z upływem kolejnych godzin i dni po zabiegu.
  - Zaostrzenie uprzednio sukcesywnie łagodniejących dolegliwości bólowych.
  - Narastanie obrzęku po upływie trzech dni od zabiegu. Sama obecność obrzęku po takim czasie nie powinna niepokoić, po trzech dobach od zabiegu powinien on jednak stopniowo zanikać.

### Inne zalecenia