

Poučenie po chirurgickom zákroku v dutine ústnej

- Po extrakcii zuba je dôležité, aby sa v rane vytvorila krvná zrazenina. Tá zastaví krvácanie a je prvým krokom procesu hojenia. Na konci zákroku dostanete gázový tampón, ktorý vytvára na ranu tlak. Preto je potrebné držať po dobu **15-20 minút zahryznuté**. Ak sa krvácanie po pár hodinách vráti, vložte ďalší gázový tampón a držte pevne zahryznuté ďalších 30 minút. Možno to budete musieť urobiť niekoľkokrát. 24 hodín po zákroku si **nevyplachujte** ústa, **nevyplúvajte** ani sa nesnažte **odsávať** krv z ošetrovanej oblasti.
- Počas **prvých 36 hodín aplikujte chladivé obklady** na ošetrovanú oblasť (zvonka tváre); priložte obklad na 20-30 minút, ďalších 15-20 minút nechajte miesto bez obkladu. Opuch je najväčší 2-3 deň po zákroku. Chladením opuch minimalizujete.
- Odporúčame prvé 3 dni po zákroku užívať lieky na tlmenie bolesti každých 4-8 hodín- Ibuprofén, Paracetamol, Novalgin. Tabletu užite čo najskôr po objavení bolesti. Ak je bolesť silná, jej tlmenie pomocou liekov je pomalšie.
- Pite dostatok tekutín (nepoužívajte slamku – vytvára to v ústach podtlak). Alkohol nepite, ani si ním nevyplachujte ústa.
- Odporúčame nefajčiť aspoň 5 dní po operácii.
- Vyhnite sa namáhavej aktivite a necvičte aspoň 3-4 dni po operácii. Telo potrebuje priestor na regeneráciu, taktiež by to mohlo spôsobiť uvoľnenie stehov. Ak si pôjdete ľahnúť, ležte na strane, ktorá nebola ošetrovaná
- V ošetrovanie oblasti si 4 dni neumývajte zuby kefkou, mohlo by to uvoľniť stehy. **Druhý deň** po zákroku si začnite vyplachovať ústa dezinfekčnou ústnou vodou s obsahom **chlorhexidinu** (Curasept, Corsodyl, Parodontax, Perio plus).
- Ak svaly čeluste stuhnú, aplikujte suché teplo na vonkajšiu stranu tváre. To svaly uvoľní a vy ich pomaly môžete začať rozcvičovať.
- Vaša strava by mala pozostávať hlavne z **mäkkých**, ľahko prehĺtateľných jedál a vlažných nápojov. Vyhnite sa všetkému, čo by sa vám mohlo zaseknúť v zuboch, teda žiadne semienka, orechy, ryža, pukance a podobné potraviny.

V prípade, že krvácanie neprestáva, bolesť cítite i napriek užívaniu liekov na bolesť, pokojne nás kontaktujte telefonicky, alebo mailom drlaluch@zubarsenec.sk