

## **Recomandări pentru îngrijire după extracții dentare, inserarea implanturilor sau alte intervenții chirurgicale realizate în cabinetul de medicină dentară**

Orice fel de intervenție chirurgicală, inclusiv cele care sunt însoțite de sedări intravenoase, induce o stare de stres corpului Dvs., de aceea odihniți-vă și evitați activități fizice intense câteva zile după intervenție. Este normal să aveți un disconfort, să apară o ușoară umflare a zonei și funcțiile maxilarelor să fie limitate. Toate acestea se pot monimaliza dacă veți urma sfaturile noastre pe care vă rugăm să le citiți cu atenție.

- 1. Sângerarea:** Țineți strâns în gură compresa lăsată de noi timp de o oră, după ce ați părăsit cabinetul. În acest interval, evitați să mișcați compresa de la locul ei, să exercitați presiune cu degetele sau limba, să vorbiți, să scuipați, să clătiți, să fumați și să beți cu paiul, pentru că toate acestea pot afecta cheagul de sânge format și astfel să apară complicații în procesul fiziologic de vindecare. Complicații ce pot merge până la compromiterea actului chirurgical. Vă rugăm să evitați orice sursă de căldură în dreptul feței: mâna lipită de obraz, soarele, baia fierbinte, compresele calde etc. După îndepărtarea compresei nu produceți un efect de succiune ("sugere") pe zona operată. Nu dormiți cu fața pe partea cu intervenția și stați semiculcat folosind 1-2 perne. Sub nicio formă să nu adormiți cu compresele în gură.
- 2. Umflarea:** deformarea temporară a zonei însoțită sau nu de învinețire sunt reacții normale după intervenție și pot varia în funcție de locul operat și de pacient. Aplicați pe zona partea afectată prișniț rece (gheață) timp de 15-20 minute alternând cu pauze de 15-20 minute. Gheața se folosește maxim 24 ore. Umflarea zonei atinge maximul la 48-72 ore după operație și este însoțită de greutate în deschiderea gurii. Simptomele scad în câteva zile. Vânătaia își va schimba culoarea spre galben, va coborî pe obraz și dispare în aproximativ o săptămână.
- 3. Infecția:** La pacientul sănătos posibilitatea apariției infecției este mică. Dacă medicul consideră necesar vă poate recomanda tratament cu antibiotice. Este important să urmați schema prescrisă în rețetă și să anunțați imediat dacă apar unele reacții adverse (vomă, alergii, etc). Dacă febra este mare și/sau durează vă rugăm să anunțați cabinetul. O infecție post-chirurgicală se dezvoltă în aproximativ 3 zile. Doar ștergeți nasul, nu-l suflați și puneți picături cu ser fiziologic în nas dacă v-a recomandat medicul.
- 4. Durerea:** este normal să apară și diferă de la un pacient la altul, chiar în cazul unor proceduri identice. Curba durerii atinge un maxim la 48-72 de ore de la intervenție, după care descrește. Dacă durerea este de intensitate mică, luați ce folosiți Dvs. de obicei în cazul unor dureri similare. Evitați produse farmaceutice pe bază de acid acetilsalicic (ex: aspirina) pentru că acestea interacționează cu timpul de coagulare sanguină. Dacă apar reacții adverse sau durerea este foarte mare, contactați cabinetul. Pentru orice nelămuriri, vă rugăm să ne contactați! Nu luați medicamente fără a vă informa medicul curant!
- 5. Dieta:** După intervenție așteptați să vă treacă anestezia până veți putea mânca. În caz contrar riscați să vă mușcați limba sau obrații. În ziua respectivă, vă rugăm să evitați a bea lichide cu paiul; trebuie să mâncați cu înghițituri mici, alimente moi, bogate în vitamine și proteine. Evitați alimente sfărâmicioase și/sau cu sâmburi mici (ex: kiwi). De asemenea evitați alimente foarte fierbinți sau foarte reci, condimente (de preferat alimentele trebuie să fie la temperatura camerei). Beți suficientă apă plată, eventual cu lămâie; evitați băuturile gazoase, cafeaua.
- 6. Igiena orală:** Nu clătiți și nu vă spălați pe dinți în primele 24-48 ore după intervenție deoarece se poate rupe cheagul și astfel poate să apară hemoragia. Igienizarea personală se reia după 24 ore. Spălați normal restul dinților, iar pentru zona operată evitați periajul excesiv și clătiți-vă ușor cu o soluție salină (1 linguriță de sare la o cană de apă la temperatura camerei) mai ales după mese și înaintea somnului. Dacă vi s-a prescris, puteți folosi apă de gură cu clorhexidină (atenție nu folosiți apă de gură cu clorhexidină mai mult de 2 săptămâni) și/sau dușul oral.
- 7. Fumatul:** Fumatul reprezintă un factor de iritare pentru locul operat, crește riscul la infecție. De aceea se va renunța la fumat sau se va reduce considerabil până la vindecare.