

Arabiska - Råd till dig som tagit bort en tand

نصائح إلى من خلع أحد أسنانه

ما ينبغي أن تفكر فيه

احذر من أن تعضّ لسانك أو حدّك عندما تكون مُخدّراً.

متى أستطيع أن أكل أو أشرب؟

بعد خلع السن تتكوّن جلطة من الدم المتخثّر من أجل حماية الجرح في مكان السن المخلوع. ولكي تعطي الجرح فرصة للالتئام على نحو جيد ينبغي عليك أن لا تتمضمض أو تأكل أو تشرب أو تدخن قبل انتهاء مفعول المخدّر. انتظرُ مدة ساعتين على الأقل. واخترْ غذاء سائلاً أو طرياً في اليوم الأول لكي لا تهيج الجرح.

التمارين

تجنّب التمارين البدنية في اليوم الأول. وإذا أجهدت نفسك كثيراً فهناك احتمال في أن ينزف الجرح.

التبغ

تجنّب التدخين وتعاطي السعوط (سنوس) في الساعات التالية للعمل الجراحي؛ فذلك يجعل التأم الجرح أسوأ.

النزف

من الطبيعي أن ينزف الجرح قليلاً في اليوم الأول. وإذا لم يتوقف النزف أو إذا عاد النزف مجدداً، فيمكنك أن تضع منديلاً نظيفاً أو ضماداً ضاغطاً على الجرح النازف وعضّ عليه لمدة 30 دقيقة على الأقل، ثم تأكد من أن النزف قد توقف. إن لم يتوقف النزف في الجرح، ضغ منديلاً جديداً أو ضماداً ضاغطاً على الجرح النازف وعضّ عليه لمدة 15 دقيقة أخرى. وإن لم يتوقف النزف في الجرح بعد 4-5 محاولات، اتصل بنظام رعاية الأسنان الشعبي للحصول على استشارة. لا تتمضمض بالماء أثناء النزف.

الانتفاخ والكدمات

من الطبيعي أن ينتفخ الفم وبعض أجزاء الوجه بعد العمل الجراحي. ويكون الانتفاخ في أوجه بعد مضي 2-3 أيام. وعندما يزول الانتفاخ يمكن أن تتكوّن كدمات، ولكنها عادةً ما تختفي بعد مضي أسبوع تقريباً.

القطب

يحتاج الجرح أحياناً إلى خياطة، ويجب أن يقوم كادر رعاية الأسنان بإزالة الخيط بعد 7-10 أيام. وتكون على الأرجح قد حصلت على موعد لزيارة المراجعة. وفي أحيان أخرى يتم استخدام خيط يختفي من تلقاء ذاته.

نظافة الفم

من المهم أثناء التئام الجرح أن تعتني بنظافة الفم على نحو صحيح. وقم بتنظيف أسنانك بالفرشاة كالمعتاد، ولكن تجنّب أن تلمس منطقة الجرح في الأيام الأولى. اغسل فمك بواسطة محلول مضاد للبكتيريا، مثل كورسوديل (Corsodyl)، هيكسيدنت (Hexident)، بارويكس (Paroex) إذا كان طيبب الأسنان قد نصحك بذلك.

وجع وارتفاع في درجة الحرارة

بعد زوال مفعول المخدّر قد تشعر بالألم وتجد صعوبة في فتح الفم والمضغ. وهذا أمر طبيعي. وبعد العمل الجراحي الأكبر قد تُصاب بارتفاع في درجة الحرارة أيضاً. وعادةً ما تختفي هذه الأعراض بعد يومين. في حال اضطراكك إلى تعاطي حبوب تخفيف الأوجاع نوصيك تعاطي ألفيدون (Alvedon) / بانوديل (Panodil) وذلك حسب إرشادات الجرعات المرفقة في العبوة. تجنب تعاطي الأقراص التي تحتوي على حمض سليسلات الأسييتسل، مثلاً تريو (Treo)، ماغنيسيل (Magnecyl) والأدوية المشابهة الأخرى، لأن حمض سليسلات الأسييتسل يزيد من خطر النزف. إذا لم تختفي الأوجاع والأعراض تواصل مع عيادتك.

الأسئلة

نرحب دائماً باتصالك بنا في نظام رعاية الأسنان الشعبي إذا كان لديك أي تساؤل. اتصل أولاً بالعيادة التي قامت بالعمل الجراحي.

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 oftast Alvedon/Panodil i kombination med Ipren/Ibumetin enligt doseringsanvisning på förpackningen. Användning av Ipren/Ibumetin kan vara mindre lämplig i samband med vissa sjukdomar/mediciner. Rådfråga din tandläkare. 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.