**ZALECENIA PO USUNIĘCIU ZĘBA**

1.Tampon umieszczony przez chirurga trzeba przygryzać przez około pół godziny, następnie należy go wypluć. Niewielkie krwawienie może utrzymywać się do kilkunastu godzin po zabiegu i nie należy się tym niepokoić. Jeśli krwawienie jest obfite lub utrzymuje się dłuższy czas, należy skontaktować się ze stomatologiem.

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

-należy unikać intensywnego wysiłku fizycznego.

4. Przez kilka dni po zabiegu zaleca się spożywanie miękkich, nie wymagających intensywnego żucia pokarmów. Wraz z gojeniem się rany można stopniowo wracać do swoich przyzwyczajeń dietetycznych, przez kilka dni oszczędzając okolicę poekstrakcyjną.

5. Po usunięciu zęba, szczególnie po dłutowaniu, może pojawić się obrzęk narastający do trzech dni po zabiegu. Aby zminimalizować obrzęk i zmniejszyć dolegliwości bólowe zaleca się **zimne okłady**. Do tego celu można wykorzystać lód lub zamrożony artykuł spożywczy. Niezależnie od rodzaju zimnego kompresu bardzo ważne jest, aby nie przykładać go bezpośrednio do skóry. Należy użyć ręcznika lub elementu garderoby. 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.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 12 godzin po zabiegu **nie należy** szczotkować zębów. Przez kilka kolejnych dni należy omijać okolicę pozabiegową. Do dwóch tygodni po zabiegu okolica ta powinna być szczotkowana bardzo delikatnie.

- Przez 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.

**Do kontaktu z lekarzem dentystą 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.

**Jeśli rana po usunięciu zęba została zaszyta, to po 7-10 dniach należy zgłosić się na zdjęcie szwów.**