



Γιώτα Σιαπέρα  
Χειρουργός οδοντίατρος

### Οδηγίες για τον ασθενή μετά την εξαγωγή δοντιού:

- Δαγκώστε την γάζα που έχει τοποθετηθεί στο σημείο εξαγωγής σταθερά χωρίς να ανοιγοκλείνετε το στόμα και χωρίς να την μασάτε για 1 ώρα περίπου. Αυτό θα βοηθήσει στον έλεγχο της αιμορραγίας και στην σταθεροποίηση του θρόμβου στην πληγή ώστε να έχετε καλύτερη επούλωση. Σε περίπτωση που η αιμορραγία ξαναεμφανισθεί από κάποιον λάθος χειρισμό μπορείτε να ξαναδαγκώσετε μια γάζα για 30 λεπτά.
- Τοποθετήστε πάγο εξωτερικά της περιοχής της εξαγωγής, στο μάγουλο, τυλίγοντας τον με μία πετσέτα και κρατήστε τον για 10 λεπτά. Τον αφαιρείτε, τον βάζετε ξανά στο ψυγείο και μετά από 10 λεπτά επαναλαμβάνετε. Κάνετε συνολικά 3-4 εφαρμογές.
- Μην φτύνετε και μην ξεπλένετε το αίμα γιατί μπορεί να προκαλέσετε μετατόπιση του θρόμβου και αιμορραγία. Είναι φυσιολογικό να υπάρχει γεύση αίματος και αίμα στο σάλιο το πρώτο 24ωρο.
- Μην ακουμπάτε με το δάχτυλο, γλώσσα ή ξένο σώμα την πληγή.
- Αποφύγετε να ρουφάτε πχ. την πληγή, να πίνετε με καλαμάκι κλπ. Η αρνητική πίεση μπορεί να μετατοπίσει τον θρόμβο και να προκαλέσει αιμορραγία και προβληματική επούλωση.
- Δεν κάνει να καπνίσετε για τις πρώτες 24 ώρες. Ο καπνός επηρεάζει αρνητικά την επούλωση και συγχρόνως δημιουργείται αρνητική πίεση.
- Αποφύγετε την κατανάλωση αλκοόλ.
- Αποφύγετε οποιαδήποτε έντονη σωματική δραστηριότητα και το σκύψιμο για τις πρώτες 24 ώρες.
- Μην βουρτσίζετε τα δόντια στην περιοχή της εξαγωγής για τις πρώτες 12 ώρες. Μετά από 12 ώρες μπορείτε να βουρτσίζετε και τα γειτονικά δόντια πολύ απαλά. Την επόμενη ημέρα καθαρίζετε και την πληγή με πολύ απαλά μπουκώματα αλατόνευρο χωρίς πίεση. (μισό κουταλάκι αλάτι σε μία κούπα νερό)
- Όσον αφορά το φαγητό: Την πρώτη ημέρα μπορείτε να φάτε χλιαρές ή κρύες τροφές που δεν χρειάζονται ιδιαίτερο μάσημα όπως πχ σούπες, ομελέτες, σμούθις, πουρέ, γιαούρτι, κλπ. Αποφεύγετε για 2 εβδομάδες ή και περισσότερο ανάλογα με τη περίπτωση ξηρούς καρπούς, ποπ κορν και προσέξτε ιδιαίτερα με τα κουκούτσια από καρπούζι, σταφύλια κλπ καθώς μπορεί να εισχωρήσουν στο φατνίο και να δημιουργήσουν προβλήματα.
- Όταν ξαπλώσετε τη πρώτη ημέρα φροντίστε να έχετε το κεφάλι σας πιο ψηλά χρησιμοποιώντας 2 μαξιλάρια. Αν κοιμόσαστε στο πλάι αποφύγετε να πιέσετε την πλευρά της εξαγωγής.
- Μπορεί να εμφανισθεί πρήξιμο το πρώτο 24ωρο το οποίο θα είναι χειρότερο την 2η ημέρα αλλά θ' αρχίσει σταδιακά να υποχωρεί από την 3η ημέρα.
- Για τον έλεγχο του πόνου παίρνετε τα παυσίπονα που σας έχει συστήσει ο γιατρός σας. Σε καμία περίπτωση δεν παίρνετε ασπιρίνη.
- Είναι πιθανό μετά από εξαγωγή να μην μπορείτε να ανοίξετε το στόμα σας όπως πριν. Αυτό οφείλετε σε σπασμό των μυών και μπορεί να κρατήσει έως και μία εβδομάδα. Ενημερώστε τον γιατρό σας για να σας πει τι να κάνετε.
- Εάν έχετε ράμματα αυτά θα πρέπει να αφαιρεθούν μετά από μία εβδομάδα.

Πρέπει **οπωσδήποτε** να επικοινωνήσετε με τον οδοντίατρο σας εάν:

- Έχετε αιμορραγία η οποία δεν σταματά με το δάγκωμα γάζας.
- Εμφανίσετε νέο πόνο 2 ή 3 ημέρες μετά την εξαγωγή, ή αν ο αρχικός πόνος δεν ελέγχεται με τα παυσίπονα που σας έχουν συνταγογραφηθεί.
- Παρουσιάσετε υπαισθησία (μούδιασμα που δεν περνάει) στα χείλη, γλώσσα, μάγουλα.
- Έχετε πυρετό ή πρήξιμο το οποίο συνεχίζει να μεγαλώνει και μετά από τις πρώτες 48 ώρες.

---

Μιχαλακοπούλου 42, ΤΚ11528, Αθήνα. Τηλ.: 2107293151, 6937779149. email: [siaperayiota@gmail.com](mailto:siaperayiota@gmail.com)