

NAVODILA PO PULJENJU ZOBA

Kako poskrbeti za rano po puljenju zoba?

Za hitro in brezskrbno celjenje rane vam svetujemo, da sledite tem ključnim korakom:

- **Počitek in aktivnost:** Prvih nekaj ur po posegu počivajte. Izogibajte se športu in težjim fizičnim opravilom. Med spanjem ali počitkom imejte glavo nekoliko privzdignjeno.
- **Ravnanje z rano:** Rane se ne dotikajte z jezikom in iz nje ne sesajte krvi. Prvi dan usta **ne izpirajte** in ne pijte alkohola. Kadilcem svetujemo, da se kajenju odpovejo vsaj 24 ur.
- **Krvavitev:** Rahlo rošenje krvi prvi dan je povsem običajno. Če se krvavitev okrepi, čez rano položite čisto gazo in jo močno grizite 15 do 30 minut. Po potrebi ponovite.
- **Oteklina:** Največja je običajno med prvim in tretjim dnem. Preprečite ali omilite jo s hladnimi obkladki, ki jih polagate na lice nad mestom posega.
- **Prehrana:** Dokler je območje še občutljivo, izbirajte mehko in hladno hrano (npr. jogurt, hladne juhe, pire). Izogibajte se vroči hrani, toplim napitkom in jedem, ki zahtevajo močno grizenje.
- **Bolečine:** Za lajšanje bolečin vzemite **Lekadol** ali **Naprosin**. **Ne uporabljajte Aspirina**, saj ta preprečuje strjevanje krvi in lahko povzroči ponovno krvavitev.

Kdaj nas poklicati? Če opazite kakršnekoli nenavadne težave, ki ne pojenjajo, nas brez oklevanja pokličite.