

Hampaan poiston jälkeen

Noudata näitä ohjeita tarkasti edistääksesi paranemista ja vähentääksesi komplikaatioiden riskiä. Poistokuoppaan syntyvä verihyytymä on paranemisen edellytys.

Ensimmäiset päivät

- **Verenvuoto:** Pure kevyesti haavan päälle asetettua harsotaitosta 15 - 30 minuuttia. Jos vuoto jatkuu, aseta uusi puhdas harsotaitos ja toista sama (useammankin kerran tarvittaessa).
- **Kahteen tuntiin:** Älä syö, juo tai tupakoi. Tupakointia kannattaa välttää ainakin 2 vuorokauden ajan.
- **Älä huuhto suuta:** Vältä suun huuhtelua, imemistä (esim. pillillä juominen) tai sylkemistä voimakkaasti erityisesti ensimmäisen 24 tunnin aikana, jotta verihyytymä pysyy paikallaan ja paranemisprosessi voi alkaa.
- **Ruokavalio:** Nauti nestemäisiä tai pehmeitä ruokia. Vältä kuumia juomia ja ruokia ensimmäiset 1 – 2 vuorokautta.
- **Lepo:** Vältä raskasta fyysistä rasitusta ensimmäiset 1 – 2 vuorokautta.
- **Kipu:** Poiston jälkeinen kipu on normaalia. Käytä siihen tarvittaessa kipulääkettä hammaslääkärisi ohjeiden mukaan.

Paranemisen edistäminen

- **Suun huuhtelu:** Hammaslääkäri voi ohjeistaa sinua käyttämään klooriheksidiinsuuvettä seuraavasta päivästä alkaen kuuriluonteisesti. Käytä sitä kuitenkin hyvin kevyesti purskutellen, jotta verihyytymä ei lähde poistokuopasta.
- **Harjaus:** Jatka huolellista hampaiden harjausta ja välien puhdistusta normaalisti, mutta vältä poistokuoppaan koskemista. On tärkeää, että hampaisto pysyy puhtaana.

Ole yhteyksissä hammaslääkäriisi, jos tulee voimakkaampaa verenvuotoa, lisääntyvää turvotusta kasvoille ja leuan alueelle, korkea kuume tai yleistä huonovointisuutta.