

**10.** Для смягчения и увлажнения потрескавшихся уголков губ смазывайте их облепиховым маслом или вазелином.

**11.** В день операции избегайте излишней физической нагрузки - это может повысить давление крови и вызвать кровотечение.

**12.** При болях в течение 2х послеоперационных дней пользуйтесь теми обезболивающими лекарствами, которые посоветовал Вам врач.

**13.** При возникновении признаков воспаления свяжитесь со своим лечащим врачом. На воспаление указывают: постоянная боль, повышение температуры тела выше 37 С, увеличение опухоли на 3-4 день, покраснение слизистой оболочки рта, а также наличие во рту неприятного вкуса гноя.

С проблемами и вопросами обращайтесь к зубному врачу или в отделение челюстно-лицевой хирургии.

Наилучшего выздоровления!

Составили: сестра Наталиа Стефан  
и старшая сестра Кадри Пиир

Стоматологическая клиника  
отделение челюстно-лицевой хирургии

Тарту  
Л. Пуусепа 8  
III этаж, А-корпус  
7 318 344 сёстры  
7 318 237 врачи

Tartu Ülikooli Kliinikum  
Registruur 731 9100  
Üldinfo 731 8111  
[www.kliinikum.ee](http://www.kliinikum.ee)  
[kliinikum@kliinikum.ee](mailto:kliinikum@kliinikum.ee)

Уход за полостью рта  
после удаления зуба мудрости



**Patsiendiinfo**

Уважаемый пациент! Нижеследующие рекомендации по уходу за полостью рта после удаления зуба мудрости.

**1.** После удаления зуба мудрости рана кровоточит примерно пару часов. Не глотайте слюну с примесью крови, а осторожно сплёвывайте.

**2.** В день процедуры прикладывайте имеющийся дома холодный мешок к области щеки каждые 2-4 часа не более чем на 20 минут. Не прикладывайте холодный мешок непосредственно к коже, а преждевременно оберните его в салфетку.

Применение холодного мешка способствует уменьшению отечности, но не снимает отечность полностью. Цель холодного компресса – сузить кровеносные сосуды и замедлить кровообращение, что в свою очередь препятствует кровотечению.

На следующий день после процедуры на лице могут возникнуть отечность и синяки. Небольшая опухлость – нормальное явление. Опухлость может увеличиться в течение первых 2-3 суток, но на 4-5 день начинает уменьшаться. В период выздоровления может появиться изменения цвета кожи – кожа в области опухлости может быть серо-синего цвета, позже желтого и через несколько дней начнет уменьшаться.

**3.** Если в полости рта имеются раны, то нормальная гигиена рта нарушена. Частицы пищи попадают в рану, поэтому нужно после каждого приёма пищи тщательно полоскать рот, но не слишком интенсивно.

Полоскания рта начинайте на следующий день после процедуры. Избегайте полосканий рта в день процедуры, так как это может привести к кровотечению из раны.

Для полосканий рта используйте имеющийся в аптечной продаже хлоргексидинсодержащий раствор, который должен быть комнатной температуры. Таким раствором можно полоскать рот не более чем 10 дней. Более длительное применение раствора может привести к изменению цвета зубов.

**4.** Воздержитесь от курения в течение не менее 24х часов после процедуры. Курение препятствует свертываемости крови (горячий дым расширяет капилляры слизистой оболочки рта) и замедляет процесс выздоровления. Если Вы не можете отказаться от курения полностью не затягивайтесь сигаретой сильно, так как сильное втягивание воздуха в рот создаёт негативное давление и может вызвать кровотечение.

**5.** В период выздоровления и не менее 10 дней после удаления швов избегайте посещения бани и принятия горячей ванны. Излишнее тепло расширяет кровеносные сосуды и может вызвать кровотечение.

**6.** В день процедуры не употребляйте горячую пищу. Пища должна быть теплой или охлажденной, а также мягкой (кисель, соки, супы-пюре, молочные продукты, йогурты). Использование коктейльной соломинки также не желательно, так как при всасывании в полости рта образуется негативное давление и препятствует свертыванию крови.

**7.** В день операции употребляйте высококалорийную пищу. 3-4 дня после процедуры избегайте употребления твёрдой пищи, которая может поранить рану и причинить Вам боль.

**8.** Во время периода выздоровления открытие рта может быть затруднено – рот может не открываться широко. Из-за болезненности раны затруднительное открытие рта появляется обычно на 2-3 день после процедуры. Осторожно тренируйте открытие-закрытие рта для того, чтобы восстановить нормальное движение челюстно-лицевых суставов.

**9.** Осторожно и аккуратно чистите зубы, используя мягкую зубную щётку и другие средства для чистки зубов (зубная нить и интердентальные щёточки). В послеоперационный период нельзя тереть область раны зубной щёткой. Осторожно и тщательно полощите рот.