

Probleemide ja küsimuste korral pöörduge oma hambaarsti poole või näo- lõualuudekirurgia osakonda:

Näo- lõualuudekirurgia osakond
Stomatoloogia kliinik

L. Puusepa 8, Tartu
III korrus, A-korpus
7 318 344 õed
7 318 237 arstid

Head paranemist!

Koostanud:
näo- ja lõualuudekirurgia osakonna õde
Natalia Stefan ja vanemõde Kadri Piir

Tartu Ülikooli Kliinikum
Registratuur 731 9100
Üldinfo 731 8111
www.kliinikum.ee
kliinikum@kliinikum.ee

Tarkusehamba eemaldamise järgne suuõõne hooldus



Patsiendiinfo

Hea patsient! Järgnevad nõuanded on Teile tarkusehamba eemaldamise järgseks suuõõne hoolduseks.

1. Pärast tarkusehamba eemaldamise protseduuri veritseb haav umbes paar tundi. Ärge neelake verist sülge alla, vaid sülitage see ettevaatlikult välja.

2. Protseduuripäeval hoidke kodus olles iga 2-4 tunni järel külmkotti põse piirkonnas korraga kuni 20 minutit. Ärge asetage külmkotti otse nahale, vaid mähkige see eelnevalt rätiku sisse.

Külmkott aitab turset alandada, kuid ei pruugi seda päriselt taandada. Külmkompressi eesmärk on ahendada veresooni ja aeglustada vereringet, mis omakorda pärsib verejooksu.

Protseduurijärgsel päeval võivad näopiirkonnas esineda turse ja verevalumid. Mõningane turse on normaalne. Turse võib suureneeda esimese 2-3 ööpäeva jooksul, 4.-5. päeval hakkab turse alanema. Paranemise käigus võib esineda ka naha värvuse muutumist - algul võib nahk turse piirkonnas olla hallikassinine, hiljem kollakas, mõne päeva möödudes see kaob.

3. Kui suuõõnes on haavad, siis on suuõõne normaalne hügieen häiritud. Toidujäänused jäävad haava pinnale, seetõttu tuleb pärast iga toidukorda suud hoolikalt, kuid mitte väga intensiivselt loputada.

Suuloputusi alustage teisel protseduurijärgsel päeval. Esimesel päeval hoiduge suu loputusest, kuna see võib põhjustada haavadest verejooksu.

Suu loputamiseks kasutage apteegis müüdavaid kloorheksidiini sisaldavaid suuloputuslahuseid. Lahus peab olema jahe.

Kloorheksidiinlahusega võib suud loputada maksimaalselt kümme päeva, kuna pikaajaline kasutamine võib põhjustada hammaste värvimuutusi.

4. Vältige pärast protseduuri vähemalt 24 tundi suitsetamist, sest suitsetamine takistab vere hüübimist (kuum laiendab suu limaskesta kapillaare) ja aeglustab paranemist. Kui Te ei suuda suitsetamisest loobuda, ärge tõmmake suitsu tugevalt, sest imemisliigutus tekitab negatiivse rõhu suuõõnes ja võib põhjustada verejooksu.

5. Paranemise ajal ja vähemalt 10 päeva pärast õmbluste eemaldamist vältige vannis ja kuumas saunas käimist, kuna kuumus laiendab veresooni ja võib tekitada haavadest verejooksu.

6. Protseduuripäeval vältige kuumi sööke. Toit peab olema soe või jahe ning pehme (kissell, mahl, püreesupp, piimatoidud, jogurt). Joogikõrt ei soovitata kasutada, sest imemine takistab vere hüübimist ja loob suuõõnes negatiivse rõhu.

7. Tarbige esimesel päeval energiarikast toitu. Vältige esimesel 3-4 päeval tahke toidu söömist. Tahke toit võib vigastada haava ja tekitada Teile valu.

8. Suuõõne paranemise ajal ei pruugi lõualuud avaneda nii laialt kui tavaliselt, sest nad on veidi kanged ja valusad. Suu avamise takistus tekib tavaliselt 2-3 päeval pärast protseduuri. Proovige ettevaatlikult harjutada suu avamist ja sulgemist, et taastada liigeste normaalne liikuvus.

9. Puhastage oma hambaid hoolikalt ja õrnalt. Kasutage pehmet hambaharja ja teisi abivahendeid (hambaniiti või interdentaalseid harjakesi).

Paranemisperioodil ei tohi haava hambaharjaga hõõruda. Loputage suud hoolikalt ja ettevaatlikult.

10. Kasutage lõhenenud suunurkade peitsimiseks astelpajuõli või tavalist vaseliinsalvi.

11. Vältige protseduuripäeval füüsilist ülekoormust, sest see tõstab vererõhku ning võib esile kutsuda verejooksu.

12. Kasutage esimesel kahel protseduurijärgsel päeval arsti poolt soovitatud ja väljakirjutatud valuvaigisteid.

13. Põletikutunnuste tekkimisel võtke ühendust enda raviarstiga. Põletikule viitavad püsiv valu ja kehatemperatuuri tõus üle 37°C, turse suurenemine 3.-4. päeval, suu limaskesta punetus ning suus olev mäda maitse.