



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

نصائح العناية بعد خلع الاسنان



افعل

التعليمات لأول يوم بعد الخلع

- ✓ استمر في العض على قطعة القطن أو الشاش لمدة ساعة لوقف النزيف.
- ✓ قم بتغيير قطعة القطن / الشاش عند امتلاءها بالدم.
- ✓ تناول المسكنات حسب تعليمات طبيب الأسنان.
- ✓ ضع كيس ثلج أو قطعة قماش مبللة باردة على وجهك في جهة السن المخلوع.
- ✓ تناول وجبة طرية لبقية اليوم.
- ✓ تناول الأطعمة الباردة والناعمة والمغذية مثل الزبادي والشوفان والبيض المخفوق والفواكه والخضروات المخلوطة.

في اليوم الثاني من خلع السن

- ✓ ابدأ بتناول وجبة عادية في اليوم التالي وامضغ الطعام باستخدام الأسنان التي على الجانب الآخر من السن المخلوع.
- ✓ تمضمض بخلط نصف ملعقة صغيرة من الملح في كوب ماء دافئ بعد الوجبات.
- ✓ قد تتطلب بعض عمليات خلع الاسنان غرزاً لإغلاق الجرح.
- ✓ سيتوقف النزيف خلال 2-4 ساعات، ولكن إذا استمر النزيف لعدة ساعات بعد خلع السن، فعليك بإستشارة طبيب الاسنان على الفور.
- ✓ الالتزام بتعليمات طبيب الاسنان بشأن متابعة التنظيف.



ملاحظة :

في حالة الأطفال، يجب على الوالدين اتباع النصائح المذكورة أعلاه والإشراف على الطفل.

أما في حالة الكبار، يحتاج المكان الفارغ بعد خلع السن أو الأسنان إلى زراعة أسنان أو عمل تركيبات سواء متحركة أو ثابتة بحسب وضع اللثة الصحي.

لا تفعل

- ✗ لا تمضغ القطن أو الشاش. فقط عض عليها.
- ✗ لا تبصق الدم أو اللعاب من فمك. ابتلعه.
- ✗ لأتلمس مكان خلع السن بلسانك أو إصبعك.
- ✗ قد تشعر بالخدر في فمك لبعض ساعات بسبب تأثير التخدير. احرص على عدم إصابة لسانك أو أطرافك أو خدك بالعض.
- ✗ لا تتمضمض أو تتغرغر بقوة لمدة ٨-١٠ ساعات.
- ✗ تجنب تفريش مكان خلع الاسنان والاسنان المجاورة في نفس اليوم. يمكن البدء في تنظيف أسنانك بالفرشاة من اليوم التالي.
- ✗ تجنب الأطعمة والمشروبات الساخنة في اليومين المقبلين.
- ✗ تجنب الأطعمة القاسية مثل الفول السوداني والفسار التي يمكن ان تدخل في الجرح.
- ✗ لا تستخدم اعواد القش لشرب السوائل.
- ✗ تجنب التمارين الشاقة لمدة يوم أو يومين. خذ قسطا كافيا من الراحة للشفاء بشكل أسرع.
- ✗ تجنب التدخين لأنه يؤخر الشفاء.



إذا كان لديك أي من هذه الأعراض،
قم بزيارة طبيب الأسنان على الفور:

- نزيف حاد أو ألم شديد بعد أكثر من ٤ ساعات من العملية
- الغثيان أو القيء
- حمى و / أو قشعريرة
- احمرار أو تورم أو إفرازات مفرطة من موقع الخلع

إذا لم تستطع الوصول إلى طبيب أسنانك، توجه لأي طوارئ



www.phcc.qa



PHCCqatar