

 Medexpress, 2019-10-16 10:00

# 8 rad, dzięki którym unikniesz przykrych powikłań po usunięciu zęba

Fot. Getty Images/iStockphoto

Zalecenia pozabiegowe po usunięciu zęba w dużej mierze zależą od tego, który ząb został usunięty. Rany z reguły goją się dłużej w przypadku zębów o większej liczbie korzeni, czyli szóstek, siódemek i ósemek. Jak uniknąć bolesnych komplikacji, takich jak tzw. suchy zębodół?

## WARTO PRZECZYTAĆ



[Jak idą szczepienia? Ile było odczynów poszczepiennych? Ile dawek zutilizowano? Sprawdź na interaktywnej mapie](#)

Zatrzymane ósemki, które znajdują się jeszcze w kości są dłutowane i następnie usuwane, należą do tych najmniej komfortowych zabiegów stomatologicznych, nawet mimo podania znieczulenia. Natomiast dla wielu pacjentów to okres po wyrwaniu zęba jest tym najboleśniejszym, który nierzadko wymaga zwolnienia lekarskiego, by dojść do siebie.

*- Trudne dla pacjentów są zabiegi chirurgicznej ekstrakcji, które najczęściej dotyczą zębów trzonowych, szczególnie ósemek. Wówczas zakładane są szwy, a regeneracja po takim zabiegu jest dłuższa. Natomiast ze względu na kłopotliwą anatomię tych zębów, takie zabiegi są często koniecznością, która pozwala uniknąć bolesnych i długofalowych konsekwencji dla całego narządu zucia - mówi lek. stom. Waldemar Stachowicz z Centrum Periodont w Warszawie.*

Każdorazowo po zabiegu usunięcia zęba, zębodół zostaje oczyszczony i umieszczony zostaje w nim tampon, który hamuje krwawienie. W tym miejscu zazwyczaj wytwarza się skrzep krwi, który stanowi naturalny opatrunek dla kości, tkanek i nerwów oraz chroni ranę przed zakażeniem. Jego utrata może spowodować poważne powikłania pod postacią zapalenia zębodołu czy nadmiernego krwawienia. Jak im zapobiec?

*- Najprościej mówiąc - stosować się do zaleceń stomatologa, który usuwał ząb. W przypadku wątpliwości, zawsze warto doradzić się specjalisty w czasie kontrolnej wizyty po zabiegu lub jeszcze wcześniej, jeśli objawy nas niepokoją - wyjaśnia ekspert.*

Istnieją pewne żelazne zasady, których bezwzględnie powinniśmy przestrzegać po ekstrakcji zęba, by gojenie odbywało się w sposób prawidłowy, oszczędzić sobie stresu oraz bólu.

## WARTO PRZECZYTAĆ



[5 najczęstszych przyczyn wrywania zębów](#)

### 1. **Uważaj na skrzep**

Po ekstrakcji zęba, stomatolog umieszcza w zębodole tampon, który ma zatamować krwawienie. Nie powinniśmy go wyjmować przez najbliższe min. 30 minut, co umożliwi prawidłowe uformowanie się

skrzepu w zębodole. Z tego samego względu na kilka godzin po zabiegu nie można jeść ani pić, szczególnie, gdy znieczulenie nadal działa.

Jeśli to konieczne i z rany nadal sączy się krew, możemy wymienić tampon na kawałek czystej, zwiniętej gazy lub ostudzoną po zaparzeniu torebkę herbaty. Czarna herbata zawiera kwas garbnikowy, który łagodzi ból i ze względu na swoje właściwości ściągające hamuje krwawienie i ułatwia uformowanie skrzepu. Jeśli w kolejnych dniach krwawienie nie ustaje i jest coraz obfitsze, to może to świadczyć o zaburzeniach krzepliwości krwi.

### 1. Nie pal papierosów i nie pij alkoholu

Często ze strony pacjentów pada pytanie, jak szybko od zabiegu można zapalić papierosa lub wypić piwo. Zarówno jedno, jak i drugie jest zakazane przez minimum 24 godziny po zabiegu. Alkohol i papierosy najlepiej odstawić na min. 2-3 dni. Dlaczego?

Nikotyna powoduje kurczenie się naczyń krwionośnych i zaburza przepływ krwi. W efekcie tkanki są niedotlenione, a rany wolniej się goją. Palenie papierosów jest też jednym z czynników ryzyka powstania poekstrakcyjnego zapalenia kości zębodołu, czyli tzw. suchego zębodołu.

*- Jest to szczególnie bolesne powikłanie gojenia się rany po ekstrakcji zęba, charakteryzujące się promieniującym bólem w okolicy pozabiegowej oraz obrzękiem tkanek. Towarzyszyć temu może nieprzyjemny zapach i posmak w ustach, szczękoscisk, gorączka, osłabienie czy powiększenie węzłów chłonnych. Suchy zębodół występuje szacunkowo u ok. 5 proc. pacjentów po usunięciu zęba, częściej tych, którzy nie przestrzegają zaleceń po zabiegu – mówi stomatolog.*

Co ważne, zakaz palenia odnosi się także do elektronicznych papierosów, które również zawierają nikotynę. Spożywanie alkoholu również jest zakazane, szczególnie, gdy po zabiegu stosujemy antybiotyki i spożywamy środki przeciwbólowe, których nie powinno się łączyć z alkoholem.

### 1. Odstaw gorące potrawy i napoje

Gorąca herbata czy zupa nie są wskazane, dopóki znieczulenie po zabiegu nie przestanie działać. W innym wypadku możesz poparzyć sobie błonę śluzową jamy ustnej, ponieważ nie odczuwasz prawidłowo bólu i bodźców termicznych.

Dodatkowo, wysoka temperatura rozszerza naczynia krwionośne, więc może nasilić krwawienie i doprowadzić do utraty skrzepu. Z tego samego względu po zabiegu nie powinniśmy korzystać z sauny, solarium, kąsieł ciepłych kompresów na policzki. Zamiast tego stosujemy zimny okład żelowy lub mrożonkę, które zmniejszą obrzęk tkanek. Przez kilka dni najlepiej spożywać letnie lub wręcz zimne napoje i pokarmy, takie jak jogurty, buliony, kleiki lub lody. Warto też unikać żucia jedzenia stroną, po której usuwany był ząb.

*- Umiarkowane krwawienie z rany po chirurgicznym usunięciu zęba, np. ósemki w ciągu pierwszych 24 godzin jest całkowicie normalne. Jednak z każdym kolejnym dniem, powinno być coraz bardziej skąpe. Jeśli zauważamy krwawienie pulsacyjne lub usta napęniają się krwią, pilnie skontaktujemy się ze stomatologiem. Jeśli dzieje się to w nocy, zgłośmy się na pogotowie – doradza ekspert.*

### 1. Nie przemęczaj się

Usunięcie większości zębów, które już wyrosły to zabiegi rutynowe, na ogół nie powodujące komplikacji. Czym innym jest nacięcie dziąsła i dłutowanie problematycznego zęba, które ze względu na ingerencję chirurgiczną jest bardziej inwazyjne. Planujemy przebiegnięcie maratonu, wypad na siłownię czy wizytę na basenie? To zdecydowanie zły pomysł.

*- W pierwszych dniach po zabiegu chirurgicznym powinniśmy odpoczywać, najlepiej z głową uniesioną wyżej niż zwykle i unikać wszystkiego, co może przedłużać krwawienie i podnosić ciśnienie. Do takich*

czynności należy wysiłek fizyczny i schyłanie się, czego powinniśmy unikać przez około tydzień – mówi dr Stachowicz.

### 1. Nie płucz od razu ust

Aby uniknąć utraty skrzepu i pojawienia się komplikacji, nie płuczmy ust przez pierwsze 24 godziny. W kolejnych dniach możemy to robić, ale bardzo delikatnie, najlepiej przy użyciu specjalnego aptecznego płynu. Najczęściej dentyści zalecają preparat z dodatkiem chlorheksydy, które działa antybakteryjnie, minimalizując ryzyko stanu zapalnego oraz wspomaga gojenie się tkanek. Takie płukanie po każdym posiłku, również tej strony jamy ustnej, po której wykonywany był zabieg jest tym bardziej wskazane, że nie powinniśmy podrażniać okolicy rany szczoteczką.

- Płyn dotrze w zakamarki rany, zdezynfekuje ją i usunie nadmiar bakterii. Alternatywnie możemy też użyć naparu z ziół, np. kory dębu, rumianku lub szalwii. Przykładowo, szalwia posiada właściwości antyseptyczne i ściągające, jest znanym specyfikiem używanym przy stanach zapalnych jamy ustnej – doradza ekspert.

### 1. Nie zaniedbuj higieny jamy ustnej

Częstym błędem u pacjentów, którzy obawiają się utraty skrzepu czy bólu jest zaprzestanie higieny jamy ustnej. Tkanki po zabiegu bezwzględnie muszą być utrzymywane w czystości i pozbawione resztek jedzenia. O ile szczotkować zębów nie powinniśmy przez 12 godzin od zabiegu, to od kolejnego dnia, kiedy już spożywamy posiłki, umycie zębów jest wręcz wskazane. Zęby myjemy tak, jak zwykle, natomiast dopóki rana się nie zagoi, starajmy się omijać szczotką okolicę skrzepu.

Jeśli dojdzie do zakażenia bakteryjnego, rozpoznamy to m.in. po silnym bólu, nie dającym się uśmierzyć środkami przeciwbólowymi, przedłużającym się krwawieniu lub sączeniu się ropy z rany, stanie podgorączkowym czy ogólnym osłabieniu organizmu.

- Zazwyczaj takim powikłaniem przeciwdziała antybiotyk, który powinien stosować pacjent w pierwszych dniach po zabiegu. Jeśli mimo tego nasze samopoczucie jest coraz gorsze, należy udać się do lekarza – mówi dr Stachowicz.

### 1. Odstaw aspirynę

Aspiryna rozrzedza krew, więc może zaburzyć powstanie skrzepu na ranie i spowodować dalsze krwawienie. Z tego względu nie powinno się jej stosować ani przed zabiegiem chirurgicznym w jamie ustnej, ani po nim. Alternatywą, która pomoże zredukować ból i obrzęk po usunięciu zęba są środki na bazie paracetamolu, ibuprofenu lub w przypadku intensywnego bólu – ketoprofenu.

Pamiętajmy, że niektóre ze środków przeciwbólowych są niewskazane w przypadku m.in. astmy, choroby wrzodowej, niewydolności wątroby, nerek lub serca. Jeśli chorujemy na te schorzenia, koniecznie poinformujmy o tym dentystę przed zabiegiem.

### 1. Nie używaj słomek

Unikanie naruszania skrzepu, który wytworzył się w zębodole jest kluczowe, aby proces gojenia mógł przebiegać prawidłowo i bez komplikacji. Czynnikiem ryzyka utraty skrzepu oprócz palenia, intensywnego płukania rany lub spożywania gorących pokarmów jest zasysanie powietrza. Podczas picia napojów przez słomkę wytwarzane jest ciśnienie, które może naruszyć skrzep. Z tego samego względu nie powinniśmy pić napojów gazowanych, zaciągać się papierosem czy wydmuchiwać nosa przy katarze.

Źródło: inf.pras.