

HAMBA EEMALDAMISE JÄRGSELT

Kui Teil on just hammas eemaldatud, aitavad järgnevad soovitused Teil hamba eemaldamisele järgnevatel päevadel õigesti käituda. Kui aga ilmnevad komplikatsioonid, ärge häbenege uuesti hambaarsti poole pöörduda.

1. Suhu asetatud **marlitups** hammustage kokku ning hoidke haaval **20-30 minutit**
2. **Valu.** Hamba eemaldamisele järgnev haava valulikkus on normaalne, sest anesteetikumi mõju hakkab kaduma. Valu vähendamiseks kasutage valuvaigisteid:

Tbl **Paracetamol 500mg x2** ja **Ibuprofen 400mg x 1** (võib ka koos) maksimaalselt 3 korda ööpäevas ja vähemalt 6 tunnise vahega.

NB! Atsetüülsalitsüülhapet (aspiriini) sisaldavad valuvaigistid võivad suurendada verejooksu!

3. **Ärge häirige haava** – ärge katsuge haava sõrmega ega häirige keelega, kuna nii võite tekitada ärrituse, infektsiooni ja/või veritsuse. 24 tunni jooksul on soovitatav mäluda vastassuupoolega.
4. **Suu loputamine.** 3 tunni jooksul ei tohi süüa ega juua. Ärge tarvitage kuuma kohvi, teed ega alkoholi. Hamba eemaldamise või operatsiooni päeval ei tohi suud loputada. Hiljem võib õrnalt suud loputada kerge soolveega (0,5-1 tl soola 1 klaasi vee kohta) iga söögikorra järel, kui haav ei veritse.

Loputamisega tuleb olla ettevaatlik, sest liialt hoolas loputamine võib takistada vereklombi tekkimist, mis on vajalik haava korralikuks paranemiseks. Kui püüate seda klompi eemaldada, tekib enamasti suurem veritsus. Kuna vereklomp uuesti ei teki, võib haav muutuda väga valulikuks. Sel juhul tuleb pöörduda tagasi arsti juurde.

5. **Harjamine.** **Ärge harjake oma hambaid 8 tunni jooksul.** Hiljem tasub harjata õrnalt, vältides haava puudutamist. Hea suuhügieen hoiab ära põletiku.
6. Hamba eemaldamise järgselt **võib haava piirkonnast immitseda verd.** Jätkuva veritsuse puhul võib asetada haavale steriilse marlitampooni ja suruda lõualuud kokku. Vajadusel vahetada marlitupsu 20-30 min järel. Samuti võib põse piirkonnas hoida jääkotti. Verejooks võib tekitada verevalumi. Turse ja verevalumi vältimiseks tuleks **hoiduda füüsilist pingutust nõudvatest töödest ja spordist** umbes 4-5 päeva. Verevalumid kaovad tavaliselt 1 nädala jooksul jälgi jätmata.
7. **Ärge suitsetage** vähemalt 12 tunni jooksul – suitsetamine soosib veritsust ning segab haava paranemist.
8. **Palavik.** Kehatemperatuur võib hamba eemaldamise või lõikusele järgneval päeval tõusta. Kui see püsib, tuleb pöörduda tagasi arsti juurde.
9. **Toitumine. Pehme jahe toit.** Kõvemale toidule võib üle minna siis, kui selle söömine ei tekita valu.

KOMPLIKATSIOONIDE TEKKIMISEL PÖÖRDUGE ARSTI POOLE!

