

SOOVITUSED PEALE HAMBAKIVI EEMALDAMIST JA SÜGAVPUHASTUST

Üldreeglina peale sügavpuhastust põletik taandub. See tähendab, et igemete punetus, paistetud ja veritsemine vähenevad või kaovad.

Et igemed püsiksid võimalikult kaua tervetena, **peab hoolitsema hammaste/igemete eest** (harjama, puhastama hammaste vahesid, loputama) ja **regulaarselt (terve elu jooksul)** külastama suuhügienisti või hambaarsti.

Ebamugavustunne ja valu

Ebamugavustunne või valu võivad esineda, kuid ei pruugi, kohe peale puhastust ja see on loomulik. Reeglina valu väheneb 1-3 päeva pärast. Selle perioodi jooksul ei ole soovituslik kõva toidu närimine. Pigem katsuge tarvitada pehmemat ja vedelamat toitu. Ei kõlba: seemned, popkorn, krõpsud, näkileib, kuivikud jms.

Vajadusel võtke valuvaigisteid, nt Ibuprofeeni 400mg või Paratsetamooli 500mg. Püüdke hambaid harjata õrnemalt kuid põhjalikult ja puhastada hambavahesid, mis võib võtta tavalisest rohkem aega.

Hammaste ülitundlikkus

Hambad võivad muutuda tundlikuks temperatuurile, magusa või hapu suhtes. Aga seda mitte alati. Sel juhul soovitatakse kasutada tundlikele hammastele mõeldud hambapastasid, nt Sensodyne, ja suuloputusvedelikke. Vältige sel perioodil valgendavaid hambapastasid. Juhul, kui ülitundlikkus on häiriv, tasub pöörduda hambaarsti poole. Erandina võib ülitundlikkus kesta kuni 3 nädalat.

Suitsetamine ja parkained

Esimese päeva jooksul peale puhastust vältige selliste toodete tarvitamist, mis võivad soodustada hammaste ülitundlikkuse tekkimist (mahlad, puuviljad, gaseeritud joogid) ning samuti vältige parkaineid sisaldavaid tooteid: kohv, tee, Cola, marjad (mustikad, vaarikad, murakad jt), šokolaad, punane vein, ketšup, paprika, tomatid ja tomatimahl, sojakaste, peet, sinep jms.

Pange tähele, et **suitsetada ei tohi 2-6 nädalat**, sest see takistab paranemist.

Veritsemine

Järgmised 2-3 päeva võivad igemed kergelt veritseda. See on jällegi loomulik. Esimesel päeval, vajadusel aga ka järgnevatel, loputage suud suuloputusvedelikuga iga tunni tagant. See aitab igemetel kiiremini paraneda.

Välimus ja esteetika

Kuna põletik taandub ja kudede turse väheneb, igemed kootuvad ja võivad paljastada hambakaelad ning juured. Selle tulemusena tunduvad hambavahed suuremad ja hambad pikemad. Kahjuks igemed tagasi ei kasva. Teatud juhtudel võib igemeid kirurgiliselt korrigeerida.

Teie järgmine igemete kontroll peab olema _____ kuu pärast.



Tõnismäe Hambaravi OÜ
Tõnismägi 11a, 10119 Tallinn
Reg.nr.14735656

www.tmhambaravi.ee
info@tmhambaravi.ee
Tel. 6005323