



# 拔牙後的口腔護理

在拔牙之類的主要治療之後，需要做好口腔護理。遵照以下指示來幫助口腔癒合。

## 什麼是拔牙？

拔牙是指牙科專業人員拔出你的一顆或多顆牙齒。在拔牙之前，會給你注射麻醉劑來麻木有關部位。

## 拔牙之後會怎麼樣？

一旦麻醉劑藥性消失，你可能會感到一些不適。因為口腔有些出血，你的唾液在接下來的一、兩天可能會呈粉紅色。不要將唾液吐出，否則可能會引起更多出血。

麻醉劑可能會使你感到疲勞。在治療之後，務必要充分休息。

隨著身體開始癒合，你的牙齦和面頰會感覺腫脹，你可能會感到一些疼痛。這種情況應該在大約四天後開始好轉。

## 如果我的口腔開始出血怎麼辦？

在治療期間會將一塊網墊放入你的口中。向下咬住網墊，按照牙科專業人員的建議保持一定的時間。他們應該還會給你一些額外的網墊，以防稍後出血。

在你離開醫院後，如果齒窩開始出血，將一些網墊捲成棉球，塞入拔牙後留下的空隙。向下咬住大約30分鐘。

## 請記住：

- ▶ 在至少12小時內，不要吸吮、吐口水、漱口或者將手指伸入口中。
- ▶ 在24小時內，不要喝熱飲料
- ▶ 不要喝酒和抽煙
- ▶ 在至少24小時內要避免做劇烈活動
- ▶ 除非醫生通常開給你阿斯匹靈，否則避免服用阿斯匹靈。

## 我很痛。我應該怎麼辦？

- ▶ 如果你很痛，請服用一些非阿斯匹靈類的藥物。
- ▶ 酸奶和冰淇淋之類的冷食也可能起到一些止痛的效果。

## 我在治療之後可以怎樣做好口腔護理？

- ▶ 在拔牙後的最初幾天，儘量吃容易咀嚼的食物，如意粉、土豆泥、奶油凍或湯。
- ▶ 用口腔的另一側吃東西，避開口腔的疼痛部份。
- ▶ 在治療後大約24小時，用鹽水輕輕漱口，在大約一週內，飯後用鹽水輕輕漱口。

