



Maelekezo yanayofuata uchimbaji wa jino

Baada ya uchimbaji wa jino kuna maelekezo
machache unapaswa kufuata.

Leo

- Pedi ya chechi imewekwa katika mdomo wako ili kusaidia kudhibiti uchimbaji wa damu. Uma kwa uthabiti kwenye chechi kwa dakika 30 kabla kuondoa pedi.
- Usisuze mdomo wako kwa muda wa saa 24 baada ya uchimbaji kwa kuwa hii inaweza kuvuruga kuganda kwa damu.
- Usile au usinywe wakati unaposikia ganzi. Mara uganzi umepita unaweza kula na kunywa kwa upande mwingine wa mdomo wako, lakini sio kama ni moto au baridi mno.
- Uangalifu kutouma midomo au shavu yako wakati ina ganzi.
- Usinywe kutumia mrija kwa kuwa inaweza kusumbua kuganda kwa damu.
- Pumzika na epuka shughuli za kimwili (mchezo au mazoezi) kwa siku nzima ya leo.
- Usinywe pombe kwa muda wa saa 24.
- Epuka kupiga sigara kwa siku 7 kwa kuwa inachelewesha kuponya.

Kesho

- Futa kijiko cha nusu cha chumvi kwenye glasi ya maji ya joto na usonge kwa upole majimaji karibu na eneo la uchimbaji na uteme mate.
- Endelea kwa upole kusafisha eneo la uchimbaji kwa kutumia majimaji yenye chumvi baada ya chakula na kabla hujaenda kulala kwa muda wa siku 7.

Vujadamu

- Kutokwa na damu kidogo ni kawaida katika saa za kwanza za 12 hadi 24.
- Ikiwa utoaji kidogo wa damu unaendelea, nawa mikono na weka pedi safi ya chechi au kitambaa ya pamba kwenye eneo. Uma kwa udhabiti kwenye pedi kwa dakika 30.
- Pumzika na ukiinua kichwa chako kidogo.
- Ikiwa utoaji wa damu unaendelea au ni mkali, wasiliana na kliniki yako ya meno. Ikiwa kliniki imefungwa tafadhali piga simu kwenye 1800 098 818 kati ya saa 12.30 jioni na saa 2:00 asubuhi ili kupata ushauri.

Kupunguza maumivu

- Unaweza kupata maumivu ndani ya siku 3 zijazo. Chukua dawa ya kutuliza maumivu ya paracetamol ikiwa inahitajika, fuata maagizo kwenye pakiti.
- USITUMIE Aspirin au Ibuprofen (kwa mfano Nurofen) kwani hii inaweza kusababisha kutokwa na damu zaidi.
- Zungumza na mfamasia wako au GP ikiwa una maswali yoyote juu ya dawa kwa maumivu.

Maelezo ya ziada kwa Watu wazima kufuata uchimbaji wa kupasua


- Uvimbe unaweza kutokea na utafikia kilele chake masaa 36 hadi 48 baada ya upasuaji.
- Uvimbe utanza kupunguza baada ya siku 4 hadi 5.
- Ili kusaidia kupunguza uvimbe tumia pakiti ya barafu kwenye eneo lenye uvimbe kwa dakika 20, ondoa kwa dakika 10 kisa rudia tena.
- Michubuko kadhaa inaweza kutokea wakati uvimbe unapunguza.
- Lala na mito 2 ili kichwa chako kiinuliwe kidogo.
- Unaweza kuwa na shida kufungua kinywa chako. Hii ni kawaida na itakuwa rahisi wakati uvimbe unapungua.
- Zuia lishe yako kwa maji na vyakula laini ikiwa ni lazima. Hatua kwa hatua rudi kwenye lishe yako ya kawaida kwa wiki ijayo.
- Anza kupiga mswaki kwa kawaida haraka iwezekanavyo.
- Tafadhali wasiliana na kliniki kwa nambari ya simu iliyo hapa chini ikiwa utapata ganzi inayoendelea.

CLINIC
STAMP


Kwa habari zaidi tafadhali zungumza na mtaalam wako wa meno

Je, unataka habari zaidi au kutoa maoni?

Waraka huu unaweza kupatikana katika miundo mbadala kama vile breli, kanda la sauti au kielektronik kwa ombi.

 Afisa wa Mawasiliano, Huduma ya Afya ya Meno
Locked Bag 15, Bentley Delivery Centre, WA 6983

 publications@dental.health.wa.gov.au

 (08) 9313 0555

 www.dental.wa.gov.au

Picha zozote zinazotumiwa katika waraka huu ni kwa madhumuni ya kielelezo pekee, kwani zinatolewa tu kama mwongozo wa jumla



© 2020 Dental Health Services WA. All rights reserved.