



Hướng dẫn chăm sóc sau khi nhổ răng

Sau khi nhổ răng có một vài chỉ dẫn mà quý vị cần làm theo.

Hôm nay

- Một miếng bông gạc được đặt trong miệng để giúp kiểm soát tình trạng chảy máu. Cắn chặt bông gạc trong 30 phút rồi mới lấy ra.
- Không súc miệng trong vòng 24 tiếng sau khi nhổ răng vì điều này có thể ảnh hưởng sự đông máu.
- Khi miệng còn tê đừng ăn hoặc uống thứ gì. Sau khi đã hết tê, quý vị có thể ăn uống ở phía bên kia miệng, nhưng đừng dùng đồ ăn hay uống quá nóng hay quá lạnh.
- Khi miệng còn tê hãy thận trọng để tránh cắn môi hay bên trong má.
- Đừng uống bằng ống hút vì điều này có thể ảnh hưởng sự đông máu.
- Nghỉ ngơi và tránh các hoạt động mạnh (chơi thể thao hay tập thể dục) trong ngày hôm đó.
- Không uống rượu bia trong 24 tiếng.
- Tránh hút thuốc trong vòng 7 ngày vì điều này có thể làm cho vết thương lâu lành.

Ngày mai

- Pha nửa muỗng cà phê muối với nước ấm và súc nhẹ nhàng chỗ nhổ răng bằng nước muối và sau đó nhổ ra.
- Tiếp tục súc nhẹ nhàng chỗ nhổ với nước muối sau các bữa ăn và trước khi đi ngủ trong vòng 7 ngày.

Chảy máu

- Chút máu rỉ trong 12 đến 24 tiếng đầu là vấn đề thường gặp.
- Nếu chảy máu nhẹ vẫn tiếp tục, rửa tay sạch sau đó đặt một bông gạc hay miếng vải bông lên chỗ nhổ. Cắn chặt bông gạc trong 30 phút.
- Nghỉ ngơi và nâng đầu hơi cao.
- Nếu vấn đề chảy máu vẫn kéo dài hoặc nặng hơn, hãy liên lạc phòng khám nha khoa của quý vị. Nếu phòng khám đóng cửa hãy gọi số 1800 098 818 giữa thời gian từ 6:30 chiều đến 8:00 giờ sáng để được lời khuyên.

Giảm đau

- Quý vị có thể thấy đau trong 3 ngày tới. Hãy uống thuốc giảm đau paracetamol nếu cần, uống theo chỉ dẫn trên hộp thuốc.
- **ĐỪNG** uống Aspirin hoặc Ibuprofen (ví dụ như Nurofen) vì thuốc có thể làm chảy máu thêm.
- Hãy nói chuyện với nha sĩ hoặc bác sĩ (GP) của quý vị nếu có bất cứ câu hỏi nào gì về thuốc giảm đau.


Thông tin thêm dành cho Người lớn sau phẫu thuật nhổ răng

- Tình trạng sưng có thể xảy ra và sẽ đến mức nặng nhất của nó từ khoảng 36 đến 48 tiếng sau phẫu thuật.
- Sau 4 -5 ngày thì sẽ bắt đầu bớt sưng.
- Để giúp bớt sưng hãy dùng túi giữ lạnh chườm lên chỗ sưng khoảng 20 phút, lấy ra 10 phút rồi hãy lặp lại.
- Thâm tím có thể xảy ra sau khi bớt sưng.
- Ngủ với hai cái gối để đầu được nâng cao hơn.
- Quý vị có thể thấy khó khăn há miệng ra. Điều này bình thường và khi nào bớt sưng thì quý vị sẽ thấy dễ há miệng hơn.
- Nếu cần thiết hãy ăn kiêng và chỉ ăn thức ăn lỏng hay mềm. Sau đó từ từ trở lại với chế độ ăn uống bình thường trong tuần tới.
- Bắt đầu đánh răng lại bình thường này càng sớm càng tốt.
- Vui lòng liên lạc phòng khám qua số điện thoại dưới đây nếu tình trạng tê vẫn còn.


CLINIC
STAMP

Hãy thảo luận với nha sĩ của quý vị nếu cần thêm thông tin

Quý vị có muốn biết thêm thông tin hoặc góp ý kiến phản hồi không?
Tài liệu này có thể được cung cấp bằng các dạng khác như braille, phần ghi âm hoặc dạng điện tử khi được yêu cầu.

 Viên chức Liên hệ, Dental Health Services
Locked Bag 15, Bentley Delivery Centre, WA 6983

 publications@dental.health.wa.gov.au

 (08) 9313 0555

 www.dental.wa.gov.au

Tất cả hình ảnh sử dụng trong tài liệu này chỉ có mục đích minh họa, vì tài liệu này chỉ có tính cách là tài liệu hướng dẫn tổng quát.



© 2020 Dental Health Services WA. Bảo lưu mọi quyền.