



# 拔牙后的注意事项

## 拔牙后，您应该遵循几项指示。

### 今天

- 纱布已垫在您的嘴里来帮助控制出血。用力咬住纱布 30 分钟后再取下。
- 拔牙后 24 小时内不要漱口，因为这可能会破坏血块。
- 仍然麻木时不要进食或饮水。一旦麻木消失，您可以在嘴的另一侧进食和饮水，但不要太热或太冷。
- 注意不要在嘴唇或脸颊麻木时咬到它们。
- 不要用吸管喝水，因为这样可以破坏血块。
- 在今天剩下的时间里休息并避免身体活动 (体育或锻炼)。
- 24 小时内不要饮酒。
- 7 天内避免吸烟，因为它会延迟愈合。

### 明天

- 将半茶匙盐溶解在一杯温水中，让溶液在拔牙区域轻轻移动并吐出。
- 饭后和睡前继续用盐水轻轻清洗拔牙区域 7 天。

### 出血

- 在最初的 12 到 24 小时内，少量渗血很常见。
- 如果继续轻微出血，请洗手并在该区域上放置一块干净的纱布垫或棉布，用力咬住 30 分钟。
- 稍微垫高头部休息。
- 如果出血持续或严重，请联系您的牙科诊所。如果诊所关闭，请在下午 6:30 至上午 8:00 之间致电 1800 098 818 寻求建议。

### 镇痛

- 在接下来的 3 天内，您可能会感到疼痛。如果需要，服用扑热息痛止痛药，按照包装上的说明进行操作。
- 不要服用阿司匹林或布洛芬 (例如 Nurofen)，因为这可能导致进一步出血。
- 如果您对止痛药有任何疑问，请咨询您的药剂师或全科医生。

## 成人牙齿手术摘除后的附加信息

- 肿胀可能会出现，并会在手术后约 36 至 48 小时达到高峰。
- 肿胀会在 4-5 天后开始减轻。
- 要减轻肿胀，使用冰袋敷肿胀区域 20 分钟，移开 10 分钟，然后重复。
- 随着肿胀减轻，可能会出现一些瘀血。
- 睡 2 个枕头，让您的头稍微垫高。
- 您可能张不开嘴。这是正常的，随着肿胀的减轻会变得更容易。
- 如有必要，将您的饮食限制为流质和软食。下周再逐渐恢复正常饮食。
- 尽快开始正常刷牙。
- 如果您感到持续的麻木，请拨打以下电话联系诊所。




如需更多信息，请与您的牙医讨论

### 您想了解更多信息或提供反馈吗？

本文档可以其他格式提供，例如盲文、录音带或应要求以电子方式提供。

 Communications Officer, Dental Health Services  
Locked Bag 15, Bentley Delivery Centre, WA 6983

 [publications@dental.health.wa.gov.au](mailto:publications@dental.health.wa.gov.au)

 (08) 9313 0555

 [www.dental.wa.gov.au](http://www.dental.wa.gov.au)

本文档中使用的任何图像仅用于说明目的，因为它们仅作为一般指南提供。



© 2020 Dental Health Services WA. All rights reserved.