

COSA FARE DOPO LE ESTRAZIONI DENTALI

ABC post-operatorio

■ Antidolorifici

Ti verrà prescritto un antidolorifico antinfiammatorio. A seconda dell'intensità del dolore, prendi 1 bustina a stomaco pieno ogni 8-12 ore per due giorni. Per sfruttare al meglio l'effetto antinfiammatorio del farmaco, assumilo a intervalli regolari. Dopo l'operazione è normale sentire un po' di dolore o malessere, ma mai intollerabile. Se l'antidolorifico risultasse inefficace o se comparissero nausea o capogiri, chiamami!

■ Antibiotici

Se ti è stato prescritto l'antibiotico, prendi una compressa o capsula appena arrivi a casa, poi ogni 12 ore (precise!) fino alla fine del ciclo di terapia. Anche se ti sembra di stare bene, non interrompere mai la terapia antibiotica prima del termine prescritto.

■ Emorragia

Nelle 12-24 ore che seguono l'intervento ci si può aspettare una leggera emorragia. È normale avere del sangue nella saliva per i primi due o tre giorni dopo l'operazione: ingoiarlo non è affatto pericoloso, ovviamente. Se la bocca si riempie rapidamente di sangue in pochi minuti, non sciacquare: piuttosto prendi un filtro da tè, applicalo sulla parte sanguinante e premi forte per 30 minuti. Se l'emorragia non si arresta, chiamami!

■ Gonfiore

Il gonfiore dopo l'intervento è normale. Per ridurlo, applica sulla faccia un impacco di ghiaccio per 30 minuti, lascia riposare la parte interessata per altri 30 minuti e ripeti l'operazione per le successive 12-24 ore, tranne durante il riposo notturno. Dopo il sonno, è normale che il gonfiore aumenti: puoi aiutarti dormendo con due cuscini affinché la testa sia leggermente sollevata. Dopo 24 ore dall'intervento puoi fare degli impacchi tiepidi sul viso più volte al giorno, per un massimo di 20 minuti alla volta: ti aiuterà ad alleviare il dolore.

■ Dieta

Nelle 4-6 ore successive all'intervento devi ingerire solo liquidi freddi (tè freddo, bibite gassate o acqua). I liquidi freddi permettono una perfetta coagulazione e riducono il malessere. Non usare la cannuccia: lascia che il liquido freddo passi sopra la parte operata. Passate 6 ore puoi iniziare a mangiare cibi molto teneri da consumare freddi o molto tiepidi (es. zuppe, yogurt o uova strapazzate). Gradualmente, puoi passare a cibi come carne macinata, verdura cotta, pollo, pesce o pasta. Gli unici alimenti da evitare sempre (o almeno fino alla rimozione dei punti di sutura) sono quelli che contengono semi, come i pop-corn e le noci. Tieni comunque presente che sei tu il giudice migliore di ciò che puoi o non puoi mangiare. In alcuni casi è possibile un ritorno anticipato a una dieta normale.

■ Igiene

Non sciacquare né sputare nelle prime 24 ore dall'intervento: il coagulo potrebbe disgregarsi e provocare un'ulteriore emorragia. Puoi spazzolare la lingua e i denti come d'abitudine ad eccezione della zona specifica dell'intervento, nella quale è comunque bene evitare il ristagno del cibo. Fino alla rimozione delle suture non usare il filo interdentale nella zona operata. Dopo sette giorni, durante la visita di controllo post-operatoria, verranno rimossi gli eventuali punti di sutura e riceverai ulteriori informazioni sull'igiene orale da seguire.

■ Febbre

Durante le prime 24 ore dall'intervento potresti avvertire una leggera sensazione di debolezza o brividi. Potresti anche avere qualche linea di febbre: chiamami se persiste per più di 24 ore. Nella settimana successiva all'intervento riposati e cerca di non strafare.

■ Fumo e alcool

Più tempo passerai senza fumo, maggiori saranno i benefici. Fumare può ritardare gravemente il processo di guarigione: se proprio devi riprendere, aspetta almeno una settimana. Evita totalmente l'alcool se stai assumendo farmaci, così eviterai reazioni indesiderate e/o lesioni allo stomaco. Inoltre, le bevande alcoliche possono aumentare il rischio di emorragie.

Altre informazioni importanti

Se hai subito un'estrazione dentale, fai pressione sulla parte interessata mordendo la garza che hai ricevuto. Ti ricordo di non risciacquare né sputare per almeno 24 ore: potresti disgregare il coagulo naturale o dilavare l'innesto di osso sintetico, aumentando così il rischio di infezioni. Se è stato fatto un innesto di sostituto osseo sintetico nella zona dell'intervento, nei giorni successivi potrà sembrarti di avere della sabbia in bocca. È una conseguenza normalissima data dalla possibile fuoriuscita di materiale dai punti di sutura: puoi tranquillamente deglutire gli eccessi di biomateriale.