

הוראות לאחר עקירה

1. עקב השימוש באלחוש מקומי, יש להיזהר מנשיכת אזור השפה, הלשון או הלחי.
2. יש ללחוץ על הספוגית שהוכנסה לאזור העקירה במשך 30 דקות (ע"י לחץ של השיניים הנגדיות) ואח"כ יש לזרוק את הספוגית.
3. ביום העקירה יש להמנע מביצוע שטיפות פה וביצוע פעולת **יריקה**. את עודף הרוק שמצטבר בפיו יש לבלוע. פעולת היריקה עלולה לגרום לסילוק קריש הדם מאזור העקירה דבר שיכול לגרום לדימום נוסף, האטת קצב הריפוי ועלול לגרום לכאבים חזקים.
4. ביום העקירה יש להמנע **מעישון**, לפחות 3 שעות לאחר העקירה. רצוי להמנע מעישון בכל יום העקירה.
5. יש להמנע מאכילה כשעתיים לאחר העקירה ולאחר מכן יש לאכול מזון **רך וקל** ולהמנע מאכילה או שתייה של מזון חם וקשה.
6. ביום העקירה מומלץ להמנע מפעילות גופנית נמרצת כגון ריצה, רכיבת אופניים, שחייה וכו' ויש להמנע מחשיפה ממושכת לשמש.
7. צפוי שבמשך היום הרוק יכיל מעט דם ובמקרה של דימום מוגבר, יש לשטוף בעדינות את הפה במים קרים ואח"כ לקחת תיון של תה שחור רגיל, להרטיבו במעט מים להניחו באתר העקירה וללחוץ עליו עם השיניים הנגדיות. תמצית התה מכווצת כלי דם ועוזרת במניעת הדימום.
8. במקרה של כאבים ניתן לקחת משכך כאבים מהסוג שהנך נוהגת לקחת לכאבי ראש (לא אספירין).
9. נפיחות ושינויי צבע של הרקמה באזור העקירה נפוצים. במקרים של **עקירה כירורגית**, רצוי להכניס קוביות קרח בשקית ניילון ולעטוף בבד ולהניח על הלחי מבחוץ, בצמידות לאזור העקירה למשך 10 דקות, הפסקה של 10 דקות, ושוב 10 דקות. הדבר עוזר במניעת/הפחתת נפיחות אפשרית.
10. באם ניתן מרשם לתרופה יש להקפיד במילוי הוראות לקיחת התרופה.
11. למחרת העקירה (**אסור ביום העקירה**) מומלץ לבצע שטיפות פה לאחר כל ארוחה ולפני השינה זאת במשך כשבעה ימים עד לריפוי ראשוני של אזור העקירה. חומר השטיפה הרצוי הינו כוס מים פושרים + חצי כפית מלח.
12. אם בוצעו תפרים, יש להגיע להסירם, שבוע לאחר מכן, אלא אם נאמר אחרת.
13. במקרה של בעיה חריפה מומלץ להתקשר לרופא/ה המטפל/ת.

בברכת החלמה מהירה,

ד"ר ירון בלסבלג