

## Patsiendi meelespea peale hamba eemaldamist

- **Ärge häirige haava** - ärge katsuge seda sõrmega ja häirige keelega, kuna nii võite tekitada ärrituse, infektsiooni ja/või veritsuse. 24 tunni jooksul on soovitatav mäluda vastassuupoolega ning vältida teravate esemete (nt kahvliharude, kalaluude jm) sattumist suhu
- **Ärge suitsetage vähemalt 12 tunni jooksul** - suitsetamine soosib veritsust ning segab haava paranemist
- **Harjamine.** Ärge harjake oma hambaid 8 tunni jooksul pärast ekstraktsiooni. Hiljem tasub harjata õrnalt, vältides haava puudutamist.
- **Suuvesi.** Vältige suuvee kasutamist 24 tunni jooksul pärast hamba eemaldamist, kuna suuvesi takistab vereklombi tekkimist, mis on vajalik haava korralikuks paranemiseks. Kui püüate seda klompi eemaldada, tekib enamasti suurem veritsus ning vereklomp võib eemalduda. Kuna vereklomp enam uuesti ilmselt ei teki, võib haav muutuda väga valulikuks ja kuivaks. Suu loputamiseks võib 24 tunni jooksul kasutada kergelt soolast sooja vett või ainult hambaarsti poolt välja kirjutatud mahedat anitseptilist suuvett.
- **Vältige sülitamist ja kõrrest joogi imemist** kuna see soodustab veritsust ja võib eemaldada haavalt sinna tekkinud vereklombi.
- **Veritsus.** Pärast hamba eemaldamist asetatakse haavale marlitampoon, mida tuleks vahetada iga 20 minuti järel (võite neid hambaarstilt kaasa küsida), olenevalt veritsuse ulatusest. Haavast vere immitsemine on täiesti loomulik. Haavale asetatav tampoon peab katma kogu haava. Jälgige, et marlitampooni vahetamisel oleks teie käed võimalikult puhtad. Kui valmistate marlitampooni ise, rullige see pallikeseks, asetage haavale ning hoidke seda kohal kas keele või sõrmega abil 20-30 minutit.
- **Valu.** Ekstraktsioonile järgnev haava valulikkus on normaalne, seda enam, et anesteetikumi mõju hakkab kaduma. Valuvaigistamiseks kasutage apteegis käsimüügil olevaid valuvaigisteid või hambaarsti poolt retseptiga välja kirjutatud ravimeid. Kui valu siiski ei kao, helistage oma hambaarstile ja küsige nõu.
- **Paistetuse** ennetamiseks tasub põse välisküljele asetada jääkott või märg külm käterätik ning hoida seda 20 minuti kaupa 20-60-minutiste vahedega kuni 12 tundi.
- **Dieet.** Sööge tavapärasest toitu niipea, kui tunnete, et see on võimalik. Eelistage siiski jahedaid ja pehmemaid toite (nt pehme jäätis, jogurt) ning vältige väga kuumi ja vürtsikaid toite. Esimestel päevadel on oluline juua piisavalt vedelikke.