



拔牙/拔智齿后的建议



01

咬住纱布1-2小时，正常吞咽。
(2小时后取下纱布，若伤口仍有渗血，可再用干净的纱布咬住约1小时。)

02

在最初的 24-48 小时内，将冰袋敷在脸上，交替敷 15 分钟，然后取下 15 分钟，以尽量减少肿胀和不适。

03

吃软食。饭后，前三天可以用清水轻轻漱口，之后正常漱口。

04

拔牙后1-2小时服用止痛药，直至麻醉药效消退。拔牙后6-12小时内，疼痛通常可以忍受。

05

像平常一样刷牙。

06

拔牙后 5-7 天即可拆线（如果需要拆线）。

07

如果鼻窦穿孔，避免用力冲洗。咳嗽或打喷嚏时，请张大嘴巴以减轻压力。避免擤鼻涕。只需轻轻拍干即可，并且两个月内避免游泳。

08

如果出现任何问题或并发症，请致电预约回来进行进一步诊断。

❌ 尽量减少出血 ❌

- 不要吮吸伤口或用手指或任何物体戳伤口。
- 手术或拔牙后1-2小时内不要用水或唾液漱口。
- 24 小时内不要吸烟、嚼槟榔或饮酒。
- 24小时内请勿运动。对于有出血风险的患者，拔牙后5-7天内应避免运动。
- 拔牙后3天内请勿使用含酒精的漱口水或用力漱口。

