



การเลือกรับประทานอาหารหลังรับการปลูกรากฟันเทียม

- หลังการผ่าตัดคนไข้ควรเลือกรับประทานอาหารอ่อนๆ เช่น ข้าวต้ม ซุปหรือก๋วยเตี๋ยว เป็นต้น
- หลีกเลี่ยงอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีรสจัดหรือร้อนเกินไป
- แนะนำให้รับประทานอาหารอ่อนๆ ในช่วง 6 วันแรกเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ และการอักเสบ บวม ข้ำบริเวณที่ได้รับการผ่าตัด
- ควรบ้วนปากด้วยน้ำเกลือทุกครั้งหลังการ รับประทานอาหารทุกมื้อ โดยผสมเกลือ ครึ่งช้อนชา กับน้ำอุ่นหนึ่งแก้ว หรือสามารถเลือกใช้น้ำยาบ้วนปากที่มีส่วนผสม chlorhexidine

กรณีมีเลือดซึมหรือไหลหลังการผ่าตัด

- โดยทั่วไปทันตแพทย์จะให้คนไข้กัดผ้าก๊อชเพื่อให้เลือดหยุดนานประมาณ 1 ชั่วโมงหลังการผ่าตัด
- คนไข้ควรกัดผ้าก๊อชเพียงเบาๆ ให้ผ้าก๊อชอยู่กับที่
- ควรเปลี่ยนผ้าก๊อชทุก 30 นาที กรณีที่ยังมีเลือดไหลซึมอยู่
- ในการเปลี่ยนผ้าก๊อช คนไข้ควรบ้วนผ้าก๊อชชิ้นใหม่ให้เป็นก้อนหนาพอที่จะกด
- การไหลซึมของเลือดหลังการผ่าตัดไม่ควรที่จะมากเกินไป กรณีที่เลือดไหลไม่หยุด กรุณาติดต่อคลินิกทันที

การดูแลอาการบวมหลังการผ่าตัด

- ควรประคบเย็นด้วยห่อน้ำแข็งหรือผ้าเย็นทันที หลังการผ่าตัดนานประมาณ 30 นาทีบนแก้มด้านที่ได้รับการปลูกรากฟันเทียมเพื่อหลีกเลี่ยงการบวมที่อาจเกิดขึ้นได้
- ควรประคบนานประมาณ 30 นาทีและหยุดพักประมาณ 30 นาทีสลับกันไป
- ใช้นอนควรยกศีรษะให้สูงโดยหนุนหมอนเพิ่มในช่วง 2 คืนแรกหลังการผ่าตัดเพื่อหลีกเลี่ยงอาการบวมที่อาจเกิดขึ้นได้
- ไม่ควรอมหรือเคี้ยวน้ำแข็ง

การดูแลกรณีมีอาการปวดระบบบริเวณผ่าตัด

- ยาชาจะหมดฤทธิ์ประมาณ 1-2 ชั่วโมงหลังการผ่าตัดขึ้นอยู่กับประเภทและปริมาณของยาชาที่ได้รับ
- ขณะที่ยายายังคงออกฤทธิ์อยู่ คนไข้ควรระวังเพราะอาจกัดกระพุ้งแก้ม ลิ้นและริมฝีปากของตนได้
- คนไข้ควรรับประทานยาแก้ปวดตามที่ทันตแพทย์แนะนำและตามความจำเป็นเท่านั้น
- กรณีอาการเจ็บปวดไม่ดีขึ้นหรือไม่หายไป กรุณาติดต่อคลินิกทันที

การดูแลบริเวณผ่าตัดเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้ออักเสบ

- หลังการผ่าตัดคนไข้ควรบ้วนปากด้วยน้ำเกลือ ทุกครั้งหลังการรับประทานอาหารทุกมื้อ โดยผสมเกลือ ครึ่งช้อนชา กับน้ำอุ่นหนึ่งแก้ว หรือสามารถเลือกใช้น้ำยาบ้วนปากที่มีส่วนผสมของ chlorhexidine เพื่อป้องกันการอักเสบหรือติดเชื้อ
- ใช้น้ำเกลือหรือน้ำยาในปากแล้วกลั้วเบาๆ หรือใช้วิธีการเอียงศีรษะเพื่อให้ น้ำยาไหลไปทั่วช่องปาก
- ห้ามกลั้วปากแรงเกินไป
- ควรรับประทานยาแก้อักเสบตามที่ทันตแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด



คำแนะนำหลังการฝังรากฟันเทียม

การดูแลในช่วงระหว่างรอให้แผลหาย

- การมีคราบเลือดแห้งกรังติดบริเวณแผลหลังการผ่าตัดเป็นเรื่องปกติ
- ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมต่างๆ ที่อาจกระทบบริเวณผ่าตัดได้
- ไม่ควรบ้วนปากอย่างรุนแรงหรือใช้สิ่งแปลกปลอมรวมถึงนิ้วมือแตะหรือเช็ดบริเวณแผลผ่าตัด
- ควรดื่มน้ำสะอาดและการใช้หลอดดื่มน้ำในช่วง 72 ชั่วโมงหลังการผ่าตัดเนื่องจากการออกแรงดูดมีผลต่อการหายของแผลได้
- คนไข้สามารถดื่มน้ำหรือใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดลิ้นเพื่อทำความสะอาดได้ แต่ควรหลีกเลี่ยงบริเวณแผลผ่าตัด
- หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องออกแรงมากในช่วง 24 ชั่วโมงแรกหลังการผ่าตัด จะช่วยให้แผลแห้ง และลดปัญหาการไหลซึมของเลือด
- ควรทาสีฟันหรือวาสลีนบนริมฝีปากในช่วง 2 วันแรกหลังการผ่าตัดเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาไหม้ปากแห้งหรือแตกได้

การดูแลความสะอาดและสุขอนามัยในช่องปากหลังการผ่าตัด

- สามารถทำความสะอาดฟันและช่องปากได้ตามปกติประมาณ 2 - 3 วันหลังการผ่าตัด
- อาการปวดบวมหรือระบบจากการผ่าตัดอาจ เป็นอุปสรรคในการทำสะอาด ดังนั้นการทำความสะอาดอย่างเบามือ รวมทั้งความพยายามในการทำสะอาดอย่างทั่วถึงจึงมีความสำคัญ

