

SA Dental Service

दाँतों के निस्सारण के पश्चात् व्यस्कों के लिए निर्देश

आज के दिन

- रूधिरस्राव का नियंत्रण करने के लिए आपके मुँह में एक महीन तार की जाली का पैड रखा गया है। इस महीन तार की जाली को हटाने से पहले कम से कम आधे घंटे के लिए ऐसे ही स्थिर रखें
- निस्सारण के पश्चात् 24 घंटों तक अपने मुँह को पानी से **ना** धोयें क्योंकि ऐसा करना रक्त पिण्ड को नुकसान पहुँचा सकता है
- 24 घंटों के लिए धूम्रपान या मदिरापान **ना** करें
- आप अपने मुँह के दूसरी ओर से खा व पी सकते हैं, परन्तु बहुत गर्म या बहुत ठंडी चीज़ का सेवन **ना** करें। खाद्य या पेय पदार्थ को अपने मुँह में इधर-उधर **ना** करें
- कल से शुरू कर के, साधारण गरम पानी के गिलास में नमक का आधा चम्मच घोलें। घोल को अपने मुँह में थोड़ी देर रख कर ज़ख़्म को गीला करें। कम से कम अगले 5 दिनों के लिए खाना खाने के बाद तथा रात को सोने से पहले धीमे-धीमे पानी से धोयें

रूधिरस्राव

- पहले 12-24 घंटों में थोड़ा रक्त बहना सामान्य है
- यदि रूधिरस्राव बहुत अधिक या निरन्तर है तो
 - अपने मुँह को ठंडे पानी से धीमे-धीमे धोयें
 - हाथ धोयें, तथा उसके बाद उस क्षेत्र पर महीन तार की जाली का एक साफ पैड या तह किया हुआ एक साफ रूमाल रखें
 - 30 मिनटों तक पैड पर दृढ़ता से दाँतों से काटें
 - अपना सिर थोड़ा ऊपर उठा कर विश्राम करें
- यदि रूधिरस्राव निरन्तर होता रहे या बहुत अधिक हो तो दन्त्य क्लीनिक से संपर्क करें (केवल नियमित कार्य के नियत समय के दौरान)
- यदि उपलब्ध ना हो, तो 8222 8222 पर दूरभाष करें तथा ऐडिलैड दन्त्य हस्पताल (Adelaide Dental Hospital) पर ओरल व मैक्सिलोफैथियल सर्जरी विभाग से बात करने के लिए निवेदन करें
- यदि नियमित कार्य के नियत समय के पश्चात् आवश्यकता पड़े, तो अपने स्थानीय डाक्टर को संपर्क करें या नज़दीकी हस्पताल के दुर्घटना व आपात्कालीन विभाग को सूचित करें

पीड़ा से मुक्ति

- आपको अगले 3 दिनों तक पीड़ा का अनुभव हो सकता है
- यदि आवश्यकता पड़े, तो पैनाडोल, पैनाडाइन या ऐसी ही कोई अन्य पीड़ा से मुक्ति दिलाने वाली दवाई लें। पैकट पर दिए गए निर्देशों का अनुसरण करें
- **ऐस्परीन या इबुपरोफिन (उदाहरणतः न्यूरोफिन) का प्रयोग ना करें** क्योंकि इससे और रूधिरस्राव हो सकता है

शल्य-चिकित्सा निस्सारण के पश्चात् अतिरिक्त जानकारी

- सूजन सामान्य है तथा यह शल्य-चिकित्सा के 36-48 घंटे के बाद अपने सबसे अधिक परिमाण तक पहुँच सकती है
- सूजन 4-5 दिन के बाद कम होनी शुरू हो जाएगी।
- सूजन को घर पर कम करने के लिए अपने गाल पर 20 मिनटों के लिए वर्फ का पैक लगायें। 10 मिनट के लिए इसे हटायें तथा इस क्रिया को दुहरायें
- सूजन कम होने के साथ-साथ ही कोई चोट भी लग सकती है
- 2 तकियों के साथ सोयें ताकि आपका सिर थोड़ा सा ऊपर उठा रहे
- आपको अपना मुँह खोलते समय परेशानी हो सकती है। यह सामान्य है तथा सूजन कम होने के साथ-साथ यह परेशानी कम होती जायेगी
- अपनी खुराक को तरल पदार्थों तथा क्षारीय पदार्थ रहित आहार तक ही सीमित रखें
- अगले सप्ताह तक आप अपने सामान्य आहार को ले सकते हैं
- जितनी जल्दी संभव हो, ब्रश करना शुरू कर दें।
- फ्लोराइड से ब्रश करने के बाद पानी से ना धोयें बल्कि थूकें
- नल का पानी सबसे अच्छा पेय पदार्थ है