

ZAHNARZTPRAXIS Dr. Fishkin

Behaviour Guidelines After Tooth Extraction

Good day Sir/Madam,

We have compiled some tips for you that will help you avoid unnecessary pain and aid in quick wound healing.

- **Cotton Swab:** If you have a cotton swab on the wound, bite down on it for about 30 minutes to stop the bleeding.
- **Do Not Rinse:** The wound initially closes with a blood clot. Constant mouth rinsing or spitting can dilute the blood, preventing the clot from forming and the wound from healing.
- **Drinking:** Avoid stimulating beverages. No coffee, black tea, or alcohol today.
- **Eating:** Only after full sensation returns, at the earliest after 2 hours. Avoid spicy and hot foods.
- **Smoking:** Not at all today! (Can dissolve the blood clot!)
- **Exertion:** Avoid due to the risk of secondary bleeding from increased blood pressure. Do not bend over, do not lift, no sports.
- **Driving:** Avoid due to reduced reaction capability for 2 to 3 hours.
- **Cooling:** Recommended to reduce swelling after a complicated or surgical tooth extraction, for a maximum of 2 days. Do not apply heat (sunbathing, hair dryer, etc.) within the first 24 hours.
- **Pain:** After the anaesthesia wears off, you may experience some wound pain. You can take a painkiller at that time (not before, as it thins the blood!). You may temporarily be unable to open your mouth widely or have difficulty swallowing (especially after lower wisdom teeth removal).
- **Temperature:** If your body temperature rises above 38.5°C, this is a sign of a wound infection and a reason to see a dentist again.
- **Bleeding:** Minor bleeding may occur after tooth extractions and is usually harmless. If bleeding persists, bite firmly on a folded cloth handkerchief for 30 minutes. Do not lie flat; keep your head elevated (lowers blood pressure).
- **Oral Hygiene:** Do not clean the wound itself, but maintain normal oral hygiene.

We wish you smooth and speedy recovery!

With best regards team at Dr. Natalie Fishkin's practice

Правила поведения после удаления зуба

Мы подготовили для вас несколько советов, которые помогут избежать лишней боли и способствуют быстрому заживлению раны.

- **Марлевый тампон** – Если вам наложили марлевый тампон на рану, прикусите его примерно на 30 минут (для остановки кровотечения).
- **Не полоскать рот** – Рана сначала закрывается кровяным сгустком. Если он будет размываться частым полосканием или сплёвыванием, он не сможет сформироваться, и рана не заживёт.
- **Напитки** – Избегайте стимулирующих напитков. Сегодня нельзя пить кофе, чёрный чай, алкоголь.
- **Еда** – Можно есть только после полного восстановления чувствительности, но не раньше чем через 2 часа. Избегайте острой и горячей пищи.
- **Курение** – Сегодня не курить! (Это может растворить кровяной сгусток!)
- **Физическая нагрузка** – Избегайте физических нагрузок, так как они могут вызвать повторное кровотечение из-за повышения давления. Не наклоняйтесь, не поднимайте тяжести, не занимайтесь спортом.
- **Вождение автомобиля** – Избегайте вождения из-за возможного снижения реакции в течение 2–3 часов.
- **Охлаждение** – Если удаление зуба было сложным или хирургическим, рекомендуется прикладывать холод для уменьшения отёка (не более 2 дней). В течение первых 24 часов нельзя применять тепло (не загорать, не использовать фен и т. д.).
- **Боль** – После окончания действия анестезии возможны болезненные ощущения. В таком случае можно принять обезболивающее (но не раньше, так как оно разжижает кровь!). Также возможны временные затруднения с открыванием рта или дискомфорт при глотании (особенно после удаления нижних зубов мудрости).
- **Температура** – Если температура тела поднимается выше 38,5°C, это может быть признаком инфекции раны, и необходимо обратиться к стоматологу.
- **Кровотечение** – Незначительное кровотечение после удаления зуба является нормальным и неопасным. При продолжительном кровотечении прикусите сложенный в несколько раз носовой платок на 30 минут. Лежите с приподнятой головой (не опускайте её слишком низко, чтобы не повышался кровяной поток).
- **Гигиена полости рта** – Не чистите рану! В остальном соблюдайте обычную гигиену полости рта.

Желаем вам скорейшего выздоровления!

С уважением,

Ваш коллектив стоматологической клиники

доктора Натали Фишкин

Verhaltensregeln nach Zahnentfernung

wir haben für Sie einige Tipps zusammengestellt, die Ihnen unnötige Schmerzen ersparen sollen und für eine schnelle Wundheilung hilfreich sind.

- **Wattetupfer** Wenn Sie einen Wattetupfer auf die Wunde bekommen haben, sollten Sie ca. 30 Min. auf diesen beißen (zur Blutstillung).
- **Nicht spülen** Die Wunde verschließt sich zunächst mit einem Blutpfropf. Wird das Blut durch ständiges Mundspülen oder ausspucken verdünnt, kann sich der Wundpfropf nicht ausbilden und die Wunde nicht heilen.
- **Trinken** Anregende Getränke meiden. Heute keinen Kaffee, schwarzen Tee, Alkohol.
- **Essen** Erst nach Wiederkehr des vollen Gefühls, frühestens nach 2 Stunden. Scharf gewürzte und heiße Speisen meiden.
- **Rauchen** Heute gar nicht! (Kann den Blutpfropf auflösen!)
- **Anstrengung** Vermeiden wegen der Gefahr einer Nachblutung durch erhöhten Blutdruck. Nicht bücken, nicht heben, keinen Sport.
- **Autofahren** Vermeiden wegen herabgesetzter Reaktionsfähigkeit für 2 bis 3 Stunden.
- **Kühlen** Zur Verringerung der Schwellung nach einer komplizierten oder operativen Zahnentfernung zu empfehlen, max. 2 Tage. In keinem Fall innerhalb der ersten 24 Stunden Wärme anwenden (Sonnenbad, Trockenhaube etc.).
- **Schmerzen** Nach dem Abklingen der Betäubung ist mit einem Wundgefühl zu rechnen. Sie können dann eine Schmerztablette einnehmen (nicht vorher, verdünnt das Blut!). Es kann vorkommen, dass sich der Mund vorübergehend nicht mehr weit öffnen lässt oder Schluckbeschwerden auftreten (untere Weisheitszähne).
- **Temperatur** Sollte die Körpertemperatur über 38,5°C steigen, ist dies ein Anzeichen für eine Wundinfektion und ein Grund, erneut einen Zahnarzt aufzusuchen.
- **Blutungen** Können in geringem Umfang nach Zahnentfernungen vorkommen und sind i. d. R. ungefährlich. Bei anhaltenden Blutungen sollten Sie für 30 Min. fest auf ein zusammengefaltetes Stofftaschentuch beißen. Dabei sollten Sie sich nicht flach hinlegen, sondern den Kopf möglichst hoch lagern (Blutdruck sinkt).
- **Mundpflege** Die Wunde selbst nicht reinigen, sonst normale Mundhygiene.

Wir wünschen Ihnen gute Genesung!