РЕКОМЕНДАЦИИ ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ ЗУБА

После удаления зуба главная задача — помочь ране зажить, сохранив кровяной сгусток в лунке, который защищает её от бактерий и служит основой для восстановления

Что делать сразу после удаления

- **Удерживайте марлевый тампон** 20–30 минут, плотно прикусив. Это остановит кровотечение и поможет сформироваться защитному сгустку. Не передерживайте: пропитанная марля может стать источником инфекции.
- **Приложите холод к щеке** со стороны операции. Используйте лёд, завёрнутый в полотенце, или охлаждённый предмет. Держите 15–20 минут, затем сделайте перерыв 20–30 минут. Повторяйте в первые 4–6 часов. Холод уменьшит отёк и боль. **Важно:** не прикладывайте лёд прямо к коже, чтобы не получить холодовой ожог.
- **Не ешьте и не пейте** в первые 2–3 часа, пока действует анестезия. После этого можно начинать с мягкой и тёплой пищи (пюре, йогурт, суп-пюре).

Что нельзя делать в первые дни

- **Активно полоскать рот.** Давление жидкости может вымыть или сместить сгусток. Вместо этого можно делать **ротовые ванночки**: наберите в рот рекомендованный врачом раствор (например, хлоргексидин или отвар ромашки), подержите 20–30 секунд и аккуратно сплюньте. Такие ванночки обычно разрешают со второго-третьего дня.
- **Трогать лунку** языком, пальцами, зубочисткой или другими предметами.
- **Пить через трубочку.** Втягивание создаёт вакуум, который может «вытянуть» сгусток.
- **Есть горячее, твёрдое, острое, кислое, крошащееся.** Горячая пища расширяет сосуды и может спровоцировать кровотечение. Твёрдая пища травмирует рану, а мелкие частицы (семечки, орехи, сухари) могут в неё забиться. Кислые соки лучше отложить на несколько дней.
- **Курить и употреблять алкоголь.** Никотин сужает сосуды и нарушает заживление, а при затяжке создаётся вакуум, который может сместить сгусток. Алкоголь усиливает кровоточивость, конфликтует с лекарствами и обезвоживает.
- **Заниматься спортом, поднимать тяжести, испытывать сильные физические нагрузки.** Это повышает давление и может возобновить кровотечение.
- **Посещать баню, сауну, принимать горячую ванну, делать тёплые компрессы на щёку.** Перегрев расширяет сосуды и провоцирует кровотечение или усиливает отёк.
- **Широко открывать рот** (например, чтобы рассмотреть лунку в зеркале) в первые дни.

Что можно делать в последующие дни

- **Аккуратно чистить зубы.** Со второго-третьего дня можно чистить зубы, но старайтесь не задевать область удаления. Используйте мягкую зубную щётку.
- **Если врач назначил лекарства** (обезболивающие, антибиотики, антигистаминные для уменьшения отёка), принимайте их строго по схеме.
- **Спать с приподнятой головой** (на высокой подушке или с приподнятым изголовьем кровати). Это уменьшает приток крови к голове и снижает риск нарастания отёка.
- **Не использовать ирригатор.** Направленная струя воды может удалить защитный белый налёт (фибрин) и травмировать заживающую десну.

Когда нужно срочно обратиться к стоматологу

- Боль не стихает после 3 суток или резко усилилась на 3–4 день.
- Кровотечение не останавливается дольше 12 часов или возобновилось после остановки.
- Отёк нарастает после 3-го дня, появилась асимметрия лица, затруднено открывание рта.

- Температура выше 38 °C держится более 2 суток или появилась после нескольких нормальных дней.

Через 7–14 дней врач проведёт контрольный осмотр и снимет швы, если они были наложены.

Важно: эти рекомендации — общие. Точный план восстановления всегда составляет ваш стоматолог с учётом сложности удаления, наличия швов, вашего общего состояния и принимаемых лекарств. Если у вас есть хронические заболевания или вы принимаете какие-либо препараты, обязательно обсудите это с врачом.