

ข้อแนะนำในการปฏิบัติหลังการถอนฟันหรือผ่าฟันคุด

กรุณาอ่านให้ละเอียดทำความเข้าใจในเนื้อหาและอนุญาตให้เผยแพร่ทำซ้ำได้เพื่อ ประโยชน์ต่อบุคคลอื่นต่อไป

1. ให้กัดผ้าก๊อสนิ่งๆ ประมาณ 1 ชั่วโมงด้วยแรงปานกลาง
2. ห้ามบ้วนเลือดและน้ำลายออกมาเพราะแรงบ้วนจะชักนำให้เลือดไหลออกมามากขึ้น เลือดและน้ำลายกลืนได้โดยไม่มีอันตราย หลังเอาผ้าก๊อสออกแล้วก็ยังห้ามบ้วนเพราะแรงบ้วนอาจชักนำให้เลือดไหลอีก
3. ห้ามเปลี่ยนผ้าก๊อสบ่อยๆ จริงๆ ไม่ต้องเปลี่ยนเลยเพราะการวางผ้าก๊อสใหม่ๆ ไปยิ่งเป็นการขับให้เลือดไหลซึมออกมาอีก
4. หลังเอาผ้าออกให้ทานยาที่จัดให้ โดยไม่ต้องบ้วนซ้ำหรือกัดผ้าอีก
5. แปรงฟันได้ตามปกติโดยแปรงเบาๆ และบ้วนน้ำได้เพียงเบาๆ ห้ามบ้วนแบบกัวปากการบ้วนแรงเกินไปทำให้ก้อนเลือดที่ปิดปากแผลหลุดเลือดอาจไหลใหม่ทำให้แผลหายช้า
6. ห้ามใช้น้ำยาบ้วนปากทุกชนิดเพราะจะทำให้ระคายเคืองแผลก็จะหายช้า
7. ทานอาหารได้ตามปกติหรืออาจเลือกชนิดอาหารที่ทานง่ายไม่ต้องเคี้ยวมากและหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด
8. ออกกำลังกายได้แต่ต้องไม่หนักเกินไปเพราะแรงดันเลือดที่เพิ่มขึ้นอาจทำให้เลือดไหลอีก
9. ห้ามแคะแผลด้วยคอตตอนบัดหรือเครื่องมือใดๆ เพราะจะเป็นการรบกวนการหายของแผลและอาจทำให้ติดเชื้อโรคได้

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการหายของแผล

- การหยุดไหลของเลือดจากแผลผ่าตัดหรือแผลถอนฟัน ปกติแล้วเลือดจะหยุดไหลด้วยกลไกการแข็งตัวของเลือด โดยใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที เลือดจะจับตัวเป็นก้อนปิดปากแผล และอาจมีเพียงการซึมของเลือดออกมาเพียงจางๆ ไปได้กลิ่นซึ่งถือเป็นปกติ
- การกัดผ้าก๊อสชิ้นใหม่ในกรณีที่เลือดยังไม่หยุดไหลให้ชุบผ้าด้วยน้ำสะอาดบีบให้หมาดๆ ก่อนจะได้ไม่ขับเลือดขึ้นมาอีก
- ยาที่จัดให้จะประกอบด้วยยาแก้ปวดและยาปฏิชีวนะ(ยาแก้อักเสบ) โดยยาแก้ปวดทานเท่าที่จำเป็นส่วนยาปฏิชีวนะเป็นยาที่ป้องกันการติดเชื้อหรือรักษาอาการติดเชื้อต้องทานให้หมด
- การแปรงฟันก็เพียงพอให้ปากสะอาดโดยไม่จำเป็นต้องใช้น้ำยาบ้วนปากใดๆ แต่ถ้าไม่แปรงฟันเลยอาจทำให้ปากไม่สะอาดแผลอักเสบได้
- แผลที่ติดต้องมีก้อนเลือดขังเต็มในเบ้าแผลซึ่งก้อนเลือดนี้จะเปลี่ยนเป็นเนื้อเยื่อปกติต่อไป ดังนั้นจึงไม่บ้วนแรงจนก้อนเลือดหลุดหรือแคะแผลจนเป็นหลุม การที่แผลเป็นหลุมยิ่งทำให้อาหารที่ทานไปติดที่แผล อย่างไรก็ตามการเป็นหลุมเพียงเล็กน้อยมีเศษอาหารติดแผลอยู่บ้างก็ถือเป็นเรื่องปกติที่ร่างกายจะซ่อมแซมจนหายสนิทได้
- ระหว่างการหายของแผลจะมีคราบเหลืองๆ ติดอยู่ด้านบนของแผล ซึ่งเป็นเนื้อเยื่อที่ถูกสร้างขึ้นมาเหมือนสะเก็ดแผลตามผิวหนัง ไม่ใช่หนองและอาจมีกลิ่นจางๆ แต่จะหายไปเองเมื่อแผลหายสนิท
- การประคบเย็นที่ข้างแก้มจะลดอาการบวมได้บ้าง แนะนำให้ใช้วิธีการนี้เพียง 48 ชั่วโมง
- อาการปวดแผลถอนฟันน่าจะมีเพียง 1-2 วัน ไม่เกิน 3 วัน หากเป็นแผลผ่าตัดอื่นอาจนานวันกว่า ในช่วงแรกให้ใช้ยาแก้ปวดเพื่อลดอาการดังกล่าว ระยะถัดมาจะไม่ปวดแต่ถ้าใช้ลิ้นดันจะยังปวดอยู่ซึ่งถือว่าปกติเมื่อผ่านไป 1 สัปดาห์มักจะหายปวดแล้ว ถัดจากนั้น 3-4 สัปดาห์ แผลจะหายสนิท