

## Pataria gydytojas periodontologas

### **Kaip elgtis po profesionalios burnos higienos procedūros?**

1. **Valgymas:** po procedūros rekomenduojama nevalgyti 1 valandą. Jei procedūros metu buvo atliktas nuskausminimas, patartina nevalgyti kol nepraeis nutirpimas, kad nesusižalotumėte skruostų bei liežuvio. Po dantų poliravimo dantų pasta ar oro abrazijos būdu, tą dieną rekomenduojama vengti pigmento turinčio maisto (burokėlių, kavos, juodos arbatos ir kt.). Jei buvo atlikta fluoridų aplikacija dantų ėduonies, dantų jautrumo profilaktikai, parą laiko reikėtų vengti pieno produktų vartojimo. Piene esantys kalcio jonai, reaguodami su fluoro jonais, mažina fluoridų veiksmingumą.
2. **Rūkymas:** 24val. po procedūros rekomenduojama nerūkyti.
3. **Individuali burnos higiena:** laikykitės visų instrukcijų, kurias paskyrė gydytojas.
4. **Skausmo malšinimas:** po profesionalios burnos higienos keletą valandų galite jausti nedidelį dantų jautrumą. Skausmą malšinančius vaistus vartokite tik pagal gydytojo paskyrimą.
5. **Dantų jautrumas:** keletą dienų po procedūros gali būti nedidelis dantų jautrumas į karštą ar šaltą dirgiklius.
6. **Kitas vizito laikas:** atvykite kaip paskyrė gydytojas. Profilaktiškai profesionalią burnos higieną rekomenduojama atlikti 1-2 kartus per metus. Sunkesnės patologijos atveju 3-5 kartus per metus.

### **Kaip elgtis po periodonto operacijos?**

1. **Kraujavimas:** po periodonto operacijos galimas kraujavimas apie 30 min. Pirmą parą dėl nedidelio kraujavimo seilės gali būti rožinės spalvos.
2. **Valgymas:** po procedūros rekomenduojama nevalgyti 2val. Parą laiko vengti karšto ar labai šalto, aštraus, kieto maisto, operuota puse nekramtyti. Pirmą parą rekomenduojama valgyti šiltą, nekietą maistą, gerti vėsius skysčius.
3. **Skausmo malšinimas:** skausmą malšinančius vaistus vartokite tik pagal gydytojo paskyrimą.
4. **Patinimas:** po operacijos dėl audinių uždegimo galite jausti nedidelį operuotos srities patinimą. Didžiausias patinimas stebimas trečią parą. Tinimo mažinimui vartokite gydytojo paskirtus priešuždegiminius vaistus (3-5 dienas).
5. **Šaltis:** 20-30min po operacijos rekomenduojama palaikyti ledo pūslę priglaudus prie operuotos srities skruosto. Tokiu būdu sumažinsite tinimą.
6. **Karštis:** operuotos srities nešildykite, nesikaitinkite saulėje ar pirtyje.
7. **Rūkymas:** 24val. po procedūros rekomenduojama nerūkyti.
8. **Dantų valymas:** po operacijos parą laiko dantų nevalykite. Po 24 val. dantis valykite 2k per dieną minkštu dantų šepetėliu išskyrus operuotą sritį. Po operacijos praėjus 7d operuotą sritį pradėkite valyti specialiu labai minkštu (super soft) pooperaciniu dantų šepetėliu šluojamaisiais judesiais.
9. **Skalavimas:** po operacijos parą laiko neskalaukite. Po 24 val. galima skalauti antiseptiniais tirpalais (0.12% chlorheksidino tirpalu 2-3 kartus per dieną).
10. **Fizinis aktyvumas:** po operacijos pirmą parą rekomenduojama ramybė. Nebėgiokite, nesilankstykite, pailsėkite.
11. **Tvarstis:** jei buvo uždėtas specialus pooperacinis tvarstis, patartina jo neliesti. Geriausia jei tvarstį išlaikysite 7dienes.
12. **Kitas vizito laikas:** po savaitės reikės atvykti pakartotiniam vizitui pas gydytoją tvarsčio bei siūlų išėmimui.

## **Pataria gydytojos periodontologas**

### **Kaip elgtis po profesionalios burnos higienos procedūros?**

1. **Valgymas:** po procedūros rekomenduojama nevalgyti 1 valandą. Jei procedūros metu buvo atliktas nuskausminimas, patartina nevalgyti kol nepraeis nutirpimas, kad nesusižalotumėte skruostų bei liežuvio. Po dantų poliravimo dantų pasta ar oro abrazijos būdu, tą dieną rekomenduojama vengti pigmento turinčio maisto (burokėlių, kavos, juodos arbatos ir kt.). Jei buvo atlikta fluoridų aplikacija dantų ėduonies, dantų jautrumo profilaktikai, parą laiko reikėtų vengti pieno produktų vartojimo. Piene esantys kalcio jonai, reaguodami su fluoro jonais, mažina fluoridų veiksmingumą.
2. **Rūkymas:** 24val. po procedūros rekomenduojama nerūkyti.
3. **Individuali burnos higiena:** laikykitės visų instrukcijų, kurias paskyrė gydytojas.
4. **Skausmo malšinimas:** po profesionalios burnos higienos keletą valandų galite jausti nedidelį dantų jautrumą. Skausmą malšinančius vaistus vartokite tik pagal gydytojo paskyrimą.
5. **Dantų jautrumas:** keletą dienų po procedūros gali būti nedidelis dantų jautrumas į karštą ar šaltą dirgiklius.
6. **Kitas vizito laikas:** atvykite kaip paskyrė gydytojas. Profilaktiškai profesionalią burnos higieną rekomenduojama atlikti 1-2 kartus per metus. Sunkesnės patologijos atveju 3-5 kartus per metus.

### **Kaip elgtis po periodonto operacijos?**

1. **Kraujavimas:** po periodonto operacijos galimas kraujavimas apie 30 min. Pirmą parą dėl nedidelio kraujavimo seilės gali būti rožinės spalvos.
2. **Valgymas:** po procedūros rekomenduojama nevalgyti 2val. Parą laiko vengti karšto ar labai šalto, aštraus, kieto maisto, operuota puse nekramtyti. Pirmą parą rekomenduojama valgyti šiltą, nekieta maistą, gerti vėsius skysčius.
3. **Skausmo malšinimas:** skausmą malšinančius vaistus vartokite tik pagal gydytojo paskyrimą.
4. **Patinimas:** po operacijos dėl audinių uždegimo galite jausti nedidelį operuotos srities patinimą. Didžiausias patinimas stebimas trečią parą. Tinimo mažinimui vartokite gydytojo paskirtus priešuždegiminius vaistus (3-5 dienas).
5. **Šaltis:** 20-30min po operacijos rekomenduojama palaikyti ledo pūslę priglaudus prie operuotos srities skruosto. Tokiu būdu sumažinsite tinimą.
6. **Karštis:** operuotos srities nešildykite, nesikaitinkite saulėje arirtyje.
7. **Rūkymas:** 24val. po procedūros rekomenduojama nerūkyti.
8. **Dantų valymas:** po operacijos parą laiko dantų nevalykite. Po 24 val. dantis valykite 2k per dieną minkštu dantų šepetėliu išskyrus operuotą sritį. Po operacijos praėjus 7d operuotą sritį pradėkite valyti specialiu labai minkštu (super soft) pooperaciniu dantų šepetėliu šluojamaisiais judesiais.
9. **Skalavimas:** po operacijos parą laiko neskalaukite. Po 24 val. galima skalauti antiseptiniais tirpalais (0.12% chlorheksidino tirpalu 2-3 kartus per dieną).
10. **Fizinis aktyvumas:** po operacijos pirmą parą rekomenduojama ramybė. Nebėgiokite, nesilankstykite, pailsėkite.
11. **Tvarstis:** jei buvo uždėtas specialus pooperacinis tvarstis, patartina jo neliesti. Geriausia jei tvarstį išlaikysite 7dienes.
12. **Kitas vizito laikas:** po savaitės reikės atvykti pakartotiniam vizitui pas gydytoją tvarsčio bei siūlų išėmimui.