**Основные рекомендации, чтобы процесс заживления после удаления зуба проходил легко и комфортно:**

- Воздержитесь от приема пищи в течение 2-х часов после удаления зуба.

- В течение первых суток принимайте мягкую, не раздражающую теплую пищу.

- Запрещается полоскать рану в течение первых суток после удаления, самостоятельно производить какие-либо манипуляции по очистке лунки, прикладывать согревающие компрессы!

- В первые сутки после удаления зуба при появлении болей примите анальгетик, согласно инструкции или назначению врача. При появлении болей на 3-4 сутки, повышении температуры тела срочно обратитесь к врачу.

- Не извлекайте из лунки лекарство.

- Не следует принимать алкоголь в течение 4-5 дней после удаления зуба.

**Кровоточивость из лунки**

После удаления зуба врач обычно прикладывает давящую повязку на место удаления. Не спешите ее вынимать, даже если она вам неприятна. Такая повязка должна находиться во рту 20 минут, иначе вы рискуете возвратиться к врачу с кровотечением из лунки!

При наличии выраженной кровоточивости сделайте валик из стерильных марлевых салфеток, надавите валиком на рану и прижимайте, закрыв рот, в течение 20 минут. Кровотечение должно прекратиться. Если же кровотечение не прекращается, незамедлительно обратитесь к врачу!

**Боль**

После прекращения действия анестезии (обычно 1-2 часа после удаления) может появляться болезненность в области удаления зуба. При наличии выраженной боли примите анальгетик. **Обязательно читайте инструкцию по применению того или иного препарата, особенно при наличии противопоказаний и побочного действия.**Анальгетик лучше принимать во время или после еды, запивая достаточным количеством жидкости. **Выбор анальгетика, особенно при наличии сопутствующих патологий (язва желудка, гастрит, гепатит) лучше осуществлять, посоветовавшись с лечащим врачом или фармацевтом.**

**Вредные привычки**

У курящих после удаления нередко бывает больше проблем, чем у тех, кто не подвержен этой привычке (например, у них чаще бывают “сухие лунки”). Образование во рту вакуума (когда вы курите или тянете через соломинку коктейль) может привести к смещению сгустка. Если вы можете воздержаться от курения в течение двух суток после удаления – несомненно, это улучшит процесс заживления.

Алкоголь способен растворять сгусток и раздражать рану после удаления. Кроме того, многие препараты, назначаемые после удаления, несовместимы с применением алкоголя. Поэтому воздержитесь от употребления спиртных напитков хотя бы в первые дни после удаления.

**Препараты**

Обязательно проинформируйте вашего врача перед удалением о приеме вами любых препаратов (пероральные контрацептивы, инсулин, гипотензивные, антикоагулянты и др.), чтобы он мог правильно подобрать анестетик и назначить вам индивидуальный послеоперационный уход. Врач может порекомендовать вам противовоспалительные препараты после удаления зуба, особенно при сложном удалении или наличии воспаления перед удалением. Не стоит пренебрегать его рекомендациями, даже если это будет курс сильных антибиотиков вместе с десенсибилизирующими препаратами.

**Если в случае приема одной капсулы антибиотика вы почувствовали, что не нуждаетесь в таком сильном лечении – не прекращайте прием препарата!!! Если вы резко прекратите лечение, у бактерий, атакующих ваш организм, может появиться “иммунитет” к данной группе антибиотиков.**

**Пища**

Если удаление было трудным, на следующие 24 часа, врач может прописать вам диету из жидких или мягких продуктов. Если же удаление было достаточно простым, вам достаточно следить за тем, чтобы жевать зубами, которые находятся как можно дальше от места удаления. Избегайте приема острой, кислой, горячей и травмирующей пищи. После приема пищи обязательны ротовые ванночки в первые сутки и полоскания в последующие дни, чтобы лунка не забивалась остатками пищи. Горячие жидкости могут растворить формирующийся в лунке сгусток крови, поэтому на сутки после удаления исключите их из своего рациона. Воздержитесь также на это время от газированных напитков и алкоголя, особенно если принимаете антибиотики или другие препараты!

**Как чистить зубы**

Во время заживления очень важно соблюдать правила гигиены рта. В день, когда был удален зуб, лучше не чистить зубной щеткой зубы, находящиеся в непосредственной близости от места удаления. Это не значит, что зубы совсем не нуждаются в уходе! Более того хороший гигиенический уход за полостью рта улучшает заживление. Просто следите, чтобы движения щетки в месте возле удаления были более мягкими и аккуратными. В первые сутки после удаления полоскать рот противопоказано. Полоскание следует заменить ротовыми ванночками из отваров трав или антисептиков, не содержащих спирта или других раздражающих веществ.

**Швы**

После удаления зуба врач может наложить вам швы на область удаления. Некоторые разновидности ниток, которыми делаются эти швы, впоследствии растворяются сами собой; нерассасывающиеся швы придется снимать с помощью стоматолога. Если вам наложили швы – лишний раз уточните у врача, какой тип ниток он использовал. Обычно стоматологи предпочитают нерастворяющиеся швы – однако процесс их снятия очень простой и совершенно безболезненный.

**Заживление раны**

На 3-4 день после удаления зуба начинается развитие грануляционной (мягкой молодой) ткани. В это время на поверхности луночки наблюдаются беленькие корочки новообразованного эпителия. Срывать соскабливать его категорически запрещено!!! К 14 дню лунка полностью заполняется этой тканью.

Через две недели после операции на дне и на боковых стенках лунки появляются элементы новой костной ткани, к концу первого месяца лунка начинает, а к 45 дню полностью заполняется молодой костной тканью.

К концу 3-го месяца новообразованная зрелая костная ткань выполняет всю лунку.

К концу 4-6 месяца, а при осложненном течении – к 8-10 месяцу, рентгенологически отличить лунку от окружающей кости не удается. У пожилых людей и при наличии сопутствующих заболеваний заживление ран происходит медленнее.

**Период адаптации может сопровождаться:**

* повышенным слюноотделением, т. к. пластинка или капа воспринимается как инородный предмет;
* ощущением тошноты — в этом случае следует прополоскать рот соленой водой, и после введения аппарата в рот следить за равномерным глубоким дыханием;
* нарушением дикции — сразу после фиксации аппарата могут возникнуть затруднения в произношении некоторых звуков. Для нормализации речи необходимо больше читать вслух и разговаривать, акцентируя внимание на четком произношении звуков.
* чувством давления, распирания, которое возникает после постановки и активации пластинки. Это связано с началом перемещения зубов, и неприятные ощущения проходят через 10-15 мин после установки аппарата.

В зависимости от рекомендации врача, съемный аппарат носят ежедневно в постоянном режиме (24 часа в сутки, снимая только на время принятия пищи или для гигиенического ухода за полостью рта и аппаратом) или одевают на 14 часов в сутки ежедневно (как правило, на период ночного сна и несколько часов днем). На первом визите врач показывает, как правильно надевать и снимать аппарат, обучает самого пациента или его родителей.

1. Если пластиночный аппарат включает в свою конструкцию специальные винты, то врач на первом приеме обучает пациента и его родителей, как правильно раскрывать винт:

-аппарат необходимо вынуть изо рта, вставить специальный ключ в отверстие и повернуть его по ходу указательной стрелки до упора, при этом должно появиться новое отверстие для раскрытия винта.

-винт необходимо раскрывать строго по индивидуальному графику, составленному врачом!

1. После каждой активации съемного аппарата возможно непродолжительное чувство распирания (давления), которое быстро проходит.
2. Необходимо тщательно соблюдать режим ношения и активации съемного аппарата! Если не пользоваться аппаратом продолжительное время, его фиксация ухудшается, и он может стать непригодным. Отклонение от режима ношения более чем на 24 часа вызывает изменение положения зубов, что может вызвать затруднение при фиксации аппарата, чувство дискомфорта, привести к поломке аппарата.
3. Съемные аппараты нужно снимать во время приема пищи, активных занятий спортом, в бассейне, при чистке зубов. Но не нужно вынимать аппарат изо рта без надобности, нельзя давать «примерять» и « посмотреть» друзьям.
4. В случае, когда съемный аппарат вызывает болевые ощущения в области отдельных зубов, покраснение слизистой оболочки или намины в отдельных её участках, следует снять аппарат и обратиться к лечащему врачу, не дожидаясь очередного визита.
5. В случаях соскальзывания с зубов деталей аппарата, расшатывания назубной дуги, соскальзывания и других неудобств при пользовании аппаратом, а также в случае поломки не следует самим пытаться починить аппарат, и необходимо досрочно обратиться к врачу- ортодонту.
6. После каждого приема пищи, но не реже 2-х раз в день, необходима тщательная гигиена полости рта, зубов и съемного аппарата. Съемный аппарат должен очищаться вне полости рта зубной щеткой и пастой(или мылом) под проточной водой, тщательно должны обрабатываться все поверхности и элементы пластинки.

Хранить ортодонтическую пластинку необходимо в сухом герметичном контейнере. Нельзя хранить ее в воде и других жидкостях. Необходимо беречь аппарат от механических деформаций (нельзя ронять, класть в карман, бросать, самостоятельно гнуть металлические элементы аппарата), необходимо беречь его и от домашних животных.

**Уход за зубами с брекетами:**

Брекеты ставятся поэтапно: сначала на верхний зубной ряд , через несколько недель или даже месяцев –на нижний . Поэтому зубы без брекетов вы можете чистить привычным способом. Но для тех зубов, на которых закреплены ортодонтические элементы , лучше приобрести щетку с V-образным углублением, специально предусмотренным для брекетов.

Дополнительно пригодятся тонкие монопучковые щетки, которые позволят добраться до узких и труднодоступных мест и более качественно очистить сами брекеты. Попробуйте разные варианты – так вы сможете выбрать для себя лучший и удобный, а ваш лечащий врач оценит, насколько качественно вы проводите гигиену выбранными средствами.

После установки брекетов иногда побаливают зубы, зубы остро реагируют на стороннее воздействие. Поэтому в арсенале обязательно должна быть паста для чувствительных зубов. Не забывайте каждые 3-4 месяца или даже чаще менять пасту, подбирая ее в соответствии с теми проблемами, которые у вас имеются. Также в течение нескольких дней рекомендуется соблюдать щадящую диету .

Пользоваться после каждого приема пищи, бережно очищая межзубные промежутки. Ершиками проходитесь также под дугой и по верхушке брекетов – это места, где часто остаются кусочки пищи.

Выбирайте ершики нужной толщины – начните с самых тонких и подберите вариант, который подойдет именно вам с учетом размера промежутков между зубами. Лучше, если в комплекте будут ершики разного размера – для разных промежутков.

Обязательно нужно пользоваться ирригатором для очищения межзубных промежутков.

Так же не забывайте пользоваться ополаскивателем для полости рта Выбирайте любой, который подходит вам – можно оставить тот, которым вы пользовались до установки брекетов.