# Jak se chovat po extrakci zubu

Aby hojení proběhlo rychle a bez komplikací, dodržujte prosím následující rady:

## Prvních 24 hodin po zákroku

- **Gázový tampón:** Ponechte v ústech pevně skousnutý přibližně **15 až 20 minut** po odchodu z ordinace, poté ho vyjměte.
- **Nevyplachujte a neplivte:** V ráně se musí vytvořit krevní sraženina, která je klíčová pro hojení. Vyplachování nebo neustálé plivání by ji mohlo uvolnit a způsobit zánět (tzv. suché lůžko).
- **Chlazení:** Přikládejte studené obklady (led zabalený v ručníku) na tvář z vnější strany. Chlaďte v intervalech **10 minut chlazení / 10 minut pauza**. Snižuje to otok.
- **Klidový režim:** Vyhněte se fyzické námaze, sportu a předklánění. Při ležení si podložte hlavu polštářem výše než obvykle.

## Jídlo, pití a zlozvyky

- **Jídlo:** Nejezte, dokud zcela nevyprchá injekční anestezie (hrozí pokousání rtu či tváře). Následně volte měkkou, kašovitou a vlažnou stravu. Žvýkejte na druhé straně.
- **Nápoje:** Pijte pouze obyčejnou vodu nebo vlažný čaj. **Nepoužívejte brčko** – podtlak v ústech může uvolnit krevní sraženinu.
- **Omezení:** Nejméně 24 hodin (ideálně déle) **nekuřte** a nepijte alkohol či kávu. Nikotin a teplo výrazně zpomalují hojení.

## Ústní hygiena

- Zuby si čistěte i nadále, ale v okolí rány postupujte **velmi opatrně**.
- První den nepoužívejte ústní vody. Od druhého dne můžete ústa jemně (bez kloktání) proplachovat např. heřmánkem, šalvějí nebo speciální ústní vodou s chlorhexidinem.

⚠ **Kdy kontaktovat lékaře?** Mírná bolest a lehký otok jsou po extrakci normální. Lékaře však vyhledejte, pokud:

- Krvácení neustává ani po skousnutí čistého kapesníku.
- Máte silné, pulzující bolesti, které neustupují ani po lécích.
- Otok se po 3 dnech zvětšuje nebo se přidá vysoká teplota.