



www.drmehmetkurkcü.com.tr

YİRMİ YAŞ DIŞI (ÜÇÜNCÜ MOLAR) AMELİYATI SONRASI ÖNERİLER

Ameliyatın Hemen Ardından

Her hasta aynı değildir ve her ameliyat farklıdır. Arkadaşlarınızın veya akrabalarınızın iyi niyetli tavsiyelerini kabul etmemek önemlidir. Dr. Mehmet Kürkcü ve ekibi, hastaların iyileşmesini etkili bir şekilde hızlandırabilecek ve iyileşmenin komplikasyonsuz olmaksızın gerçekleşmesini sağlayabilecek en etkin tavsiyeleri vereceklerdir. Aşağıdakiler ameliyat sonrası için genel bilgilerdir. Hastalara kendi durumlarına bağlı olarak özel talimatlar verilebilir.

Kanama

Ameliyat sonrası belli bir miktar kanama beklenmelidir. Tükürükte hafif renklenme, sızıntı veya kızarıklık nadir değildir. Ameliyat bölgesinin üzerine konulan gazlı bezler ameliyattan sonraki ilk yarım saat boyunca yerinde tutulmalıdır. Gazlı bezler bundan sonra ihtiyaç varsa yenilenebilir. Gazlı bezin sık değiştirilmesi oluşan pıhtının bozulmasına ve kanamanın yeniden başlamasına neden olur. Gazlı bez çıkardıktan sonra tükürmemeli veya ağız çalkalanmamalıdır. Kanama varsa, önce ağızınızı çalkalayarak veya eski pıhtılar silerek uzaklaştırıldıktan sonra, bölgenin üzerine bir gazlı bez koyarak ve 30 dakika boyunca sıkıca ısırarak kontrol edilebilir. Bu işlem gerekirse tekrarlanabilir.

Kanama devam ederse, nemli bir çay poşetini 30 dakika boyunca ısırın. Çay poşetindeki tanik asit kanayan damarları büzerek pıhtı oluşmasına yardımcı olur. Kanamayı en aza indirmek için dik oturun, buz paketleri uygulayın ve egzersiz yapmaktan kaçının. Kanama azalmazsa Dr. Mehmet Kürkcü ile derhal iletişim kurunuz.

İlk 24 saat ağız çalkalama ve fırçalama yapmamalıdır. Ameliyat sonrasında kuvvetli ağız çalkalamadan veya yara bölgesine dokunmaktan kaçınılmalıdır. Bu, oluşan kan pıhtısının yerinden çıkmasına neden olarak kanamayı başlatabilir.

Şişlik (Ödem)

Şişme, vücudun ameliyata verdiği normal bir tepki ve iyileşmenin ilk aşamasıdır. Genellikle yapılan işlemle orantılıdır. Ağız çevresinde, yanaklarda, gözlerde ve yüzün yanlarında şişlikler meydana gelebilir. Ameliyatın ertesi gününe kadar şişlik belirginleşmeyebilir ve hastalar buzun gerekli olmadığını hissedebilirler. Ameliyat sonrası 2-3 güne kadar şişlik maksimum seviyeye ulaşmayabilir. Ancak buz torbalarının kullanılmasıyla şişlik en aza indirilebilir.

Ameliyattan sonra endike olması halinde hastalara buz paketleri ve kompresyon bandajları sağlanabilir. Buz paketleri mevcut değilse, buzla doldurulmuş poşetleri kullanılarak yapılabilir ve daha sonra bir havluya sarılabilir. Şişliği ve ağrıyı minimumda tutmak için ameliyat bölgesine dışarıdan yüze buz paketleri uygulanmalıdır. Bu paketler ilk 48 saat boyunca mümkün olduğunca 20 dakika kullanıp 20 dakika ara vererek kullanılmalıdır. Kompresyon amaçlı bandaj sağlanmışsa



www.drmetmetkurkcü.com.tr

hastalar uyurken çıkarmamalıdır. Uyurken buz kullanılmasına gerek yoktur. Otuzaltı saat sonra buzun şişlik üzerinde çok az olumlu etkisi olur.

Üçüncü günden sonra şişlikler inmeye başlar. Bu noktada yüzün yanlarına sıcak uygulanması şişliğin boyutunun azaltılmasında, ağız açmada güçlük ve ağrının giderilmesinde faydalıdır. Buz paketleri verilmişse bu paketler sıcak suda ısıtılarak şişlik olan bölgeye uygulanabilir. Cildin yanmasını önlemek için bu paketler uygulanırken çok sıcak olmamasına dikkat edilmelidir. Paketler 20 dakika arayla kullanılmalıdır.

Yirmilik Diş Çekimi Sonrası Ağrı Yönetimi

Ameliyat günü lokal anestezinin etkileri birkaç saat daha sürecektir. Lokal anestezinin etkileri azalmasıyla ağrı hissedilmeye başlar. Hastalar rahatsızlık hissetmeye başladıkları anda ağrı kesicilerini almalıdırlar. Ağrı kötüleşene kadar beklememek önemlidir. Ağrı kesici ilaçlar ağrıya tepki olarak değil, bir programa göre alınmalıdır. Ağrı genellikle ağrı kesici ilaçlarla iyi bir şekilde kontrol edilir. Dr. Kürkcü ağrı kesici ilaçların nasıl kullanılacağını açıklayacaktır. Ağrı her gün azalmalıdır. Ağrı birkaç gün sonra (genelde ameliyattan 3-5 gün sonra) şiddetleniyorsa bu durum iyileşmenizde bir sorun olduğunu gösterebilir. Dr. Kürkcü ile iletişime geçilmesi ve cerrahi bölgenin değerlendirilmesi önemlidir. Ameliyatın aynı tarafındaki diğer dişler geçici olarak ağrıyabilir. Hastalarda birkaç gün boğaz ağrısı veya kulak ağrısı olabilir. Size önerilen ağrı kesici ilaçlar bu konuda da faydalı olacaktır.

Ateş

Ameliyattan sonraki ilk iki gün aralıklı olarak düşük dereceli ateşin olması normal olabilir. Ateşi düşürmek için ibuprofen alınabilir. Ancak aspirin kullanılmamalıdır. Ameliyat sonrası enfeksiyonlar nadirdir. Hastanın ateşi 38 C°'ye ulaşır, işlem sonrası üç günden daha uzun süre üşüme varsa, ateş yükseliyorsa, iyi yemek yiyemiyor veya içemiyorsa veya enfeksiyon endişesi varsa derhal Dr. Kürkcü ile iletişime geçilmelidir.

Antibiyotikler

Enfeksiyonu önlemeye veya tedavi etmeye yardımcı olmak için antibiyotikler verilebilir. Antibiyotik reçete edilen hastalar, ilaçlarını kendilerine reçetede belirtildiği gibi almalıdır. İlacın reçete edildiği şekilde alınmaması etkisini azaltarak enfeksiyon gelişmesine veya kötüleşmesine neden olabilir. İlaça karşı döküntü, ishal veya başka olumsuz bir reaksiyon görülmesi durumunda en kısa sürede Dr. Kürkcü ile iletişime geçilmelidir.

Diyet

Genel anestezi veya IV sedasyondan sonra başlangıçta berrak sıvılar alınmalıdır. İlk 24 saat pipet kullanmayınız ve bunun yerine doğrudan bardaktan içiniz; çünkü pipet kullanırken yapılan emme hareketi kan pıhtısını yerinden çıkararak kanama başlamasına neden olabilir. Sıcak sıvılardan ve sıcak yiyeceklerden uzak durulmalıdır. Ameliyattan sonraki ilk birkaç gün yumuşak



www.drmehmetkurkcü.com.tr

yiyecek ve sıvılar tüketilmelidir. Ameliyat yerlerinden uzakta çiğnenerek yumuşak herhangi bir şey yiyebilirsiniz. Yüksek kalori ve yüksek protein alımı çok önemlidir. Önerilen diyet talimatları bölümüne bakınız. Beslenme düzenli olarak sağlanmalıdır. Düzenli olarak sıvı alarak dehidrasyonu önlemelisiniz. İlk birkaç gün yiyecek alımınız sınırlı olacaktır. Sıvı alımınızı artırarak bunu telafi etmelisiniz. Günde en az 5-6 bardak sıvı alınmalıdır. Tek bir öğünü bile kaçırmamaya çalışın. Yemeye devam ederseniz kendinizi daha iyi hissedecek, daha fazla güce sahip olacak, daha az rahatsızlık duyacak ve daha hızlı iyileşeceksiniz. Aksi belirtilmedikçe mümkün olan en kısa sürede normal diyete dönün.

Hijyen

Ağız temizliği, uygun iyileşme için çok önemlidir. Hastaların ameliyatın ertesi gününden itibaren her yemekten sonra ağızlarını iyice temizlemeleri gerekir. Dişlerini iyi fırçalamalı ve ameliyat bölgesine ekstra özen göstermelidirler. Ağız cerrahisi sonrası iyi ağız hijyeni ve ağız cerrahisi prosedürlerini takiben uygun yara bakımı, iyileşmeyi hızlandıracak ve komplikasyonları önleyecektir. Dr. Kürkcü bazı hastalara fırçalama ve çalkalama konusunda özel tavsiyeler verebilir. Ameliyatın ertesi gününe kadar herhangi bir çalkalama yapılmamalıdır. Ameliyattan sonraki gün, hastalar bir hafta boyunca her 3-4 saatte bir ve yemekten sonra ılık tuzlu su (bardak ılık suya 1/2 çay kaşığı tuz) ile hafifçe çalkalamaya başlayabilirler. Hastalar ayrıca ameliyat bölgelerine dikkat ederek dişlerini yumuşak bir fırça ile fırçalamaya başlamalıdır. Ameliyat bölgesine komşu alanlardaki dişlerin iyi fırçalanması önemlidir. Bu dişlerde plak birikirse ikincil bir yara enfeksiyonu meydana gelebilir.

Hastalar ilk fırçalamaya başladıklarında az miktarda kanama meydana gelebilir. Bu normaldir ve kanamanın durması gerekir. Hastalar ayrıca seyreltilmiş alkolsüz, reçetesiz gargara (1/3 oranında seyrelterek) kullanabilirler. Bu, nefes almayı iyileştirebilir ve ağzın daha taze ve temiz hissetmesini sağlayabilir. İlk 48 saatten sonra hastalar her yemek yedikten sonra daha kuvvetli bir şekilde ağız çalkalamaya başlamalıdır. Hastalar özellikle yemeklerden sonra ağrıları varsa kuvvetlice çalkalama yapmalıdır. Ameliyat bölgelerinde kalan yiyecek parçacıkları ağrıya neden olabilir, yara iyileşmesini yavaşlatabilir ve enfeksiyona davetiye çıkarabilir.

Hastalara genellikle antibakteriyel ağız gargarası reçete edilir. Bu durulama dişleri fırçaladıktan sonra günde iki kez kullanılır. Ağız kokusu ameliyattan sonra ortaya çıkabilir ve genellikle ağız hijyeninin iyileştirilmesi gerektiğinin bir işaretidir.

UNUTMAYIN: Temiz bir yara daha iyi ve daha hızlı iyileşir.

Morarma ve Renk Değişikliği

Bazı durumlarda şişliğin ardından ciltte renk değişikliği meydana gelir. Mor, mavi, yeşil veya sarı renk değişikliğinin gelişmesi kanın dokuların altına yayılmasından kaynaklanmaktadır. Bu normal bir ameliyat sonrası olaydır ve ameliyattan 2-3 gün sonra ortaya çıkabilir. Bölgeye uygulanan sıcak renk değişikliğinin giderilmesini hızlandırabilir.



www.drmehmetkurkcu.com.tr

Mide bulantısı ve kusma

Ameliyat sonrası bulantı ve/veya kusma durumunda en az bir saat boyunca reçete edilen ilaç dahil ağızdan hiçbir şey almayınız. Soğuk, alkolsüz ve gaz içermeyen sıvıları yavaşça yudumlayarak alınız. Mide bulantısı azaldığında yarı katı gıdalara ve reçeteli ilaçlara başlayabilirsiniz.

İyileşme

İlk iyileşme ilk haftada tamamlanır. Tam iyileşme için birkaç hafta daha geçmesi gerekecektir. Dişin çekildiği yerde bir boşluk olabilir ve bu boşluk bir sonraki ay içinde yavaş yavaş yeni dokuyla dolacaktır. Bu arada özellikle yemeklerden sonra tuzlu su çalalamaları ve diş fırçası ile bölgenin temiz tutulması gerekmektedir.

Ameliyat bölgelerini temiz tutmak için hastaların yemeklerden sonra ağızlarını iyice çalkalamaları gerekir. Yiyecek parçacıkları ameliyat bölgesinde birikebilir. Ağrıya neden olabileceği gibi, yara iyileşmesini geciktirebileceği ve enfeksiyona neden olabileceği için bu parçacıkların cerrahi bölgeden uzaklaştırılması önemlidir. Ancak elinizi ağızınıza sokmayın ve yara yerini parmaklarınızla yoklamayın.

Üçüncü veya dördüncü günden sonra hastalar istikrarlı bir iyileşme bekleyebilirler. Ameliyatın büyüklüğüne göre bu süreç yavaş yavaş gerçekleşebilir. Hastalar ameliyattan sonra iyileşmeye başladıktan sonra ameliyat bölgesinde kızarıklık, şişlik, ateş veya ağrı gibi semptomların kötüleşmesi, iyileşmeyle ilgili sorunların işareti olabilir. Hastalar kötüleşen semptomları göz ardı etmemeli ve ameliyat bölgesinin değerlendirilebilmesi için derhal Dr. Kürkcü ile temasa geçilmelidir.

Dikişler

Ameliyat sonrası kanamayı en aza indirmek ve iyileşmeye yardımcı olmak için ameliyat bölgesine dikiş atılır. Bazen yerinden çıkarlar; bu endişelenecek bir durum değildir. Dikişler ameliyattan yaklaşık bir hafta sonra alınacaktır. Dikişlerin alınması anestezi veya iğne gerektirmez. Yalnızca bir dakika kadar sürer ve bu işlemle ilgili herhangi bir rahatsızlık yoktur.

Aktivite

Hastaların ameliyat günü aktivitelerini kısıtlamaları gerekmektedir. Yatar pozisyonundan ayağa kalkarken dikkatli olunmalıdır. Hastalar ayağa kalkmadan önce bir dakika kadar oturmalıdır. Birkaç saat yürüme konusunda yardıma ihtiyaçları olabilir. Bu özellikle prosedürleri genel IV sedasyon anestezi altında gerçekleştirilen hastalar için geçerlidir.

Hastalar ameliyat sonrasında sıvı içmekte ve yemek yemek zorluk yaşayabilirler. Susuz kalmış ve besin değerleri tükenmiş olabilirler. Ağrı kesici ilaç almak hastaların baş dönmesine veya baş dönmesine neden olabilir. Anestezi veya narkotik ağrı kesici ilaçların etkisi altındayken hastalar



www.drmetmetkurkcu.com.tr

yalnız bırakılmamalıdır. Hastalar kendilerini daha iyi hissetmeye başladığında, normal aktivitelerine aşamalı olarak devam edebilirler. Hastalar normal besin alımlarının azaldığının ve vücutlarının iyileşmeye önemli miktarda enerji harcadığının farkında olmalıdır. Yoğun aktiviteler üç ila beş gün ertelenmelidir.

Ameliyattan sonra egzersiz zonklama veya kanamanın oluşmasına neden olabilir. Böyle bir durumda hastaların egzersizi bırakması gerekir. Hastalar, ameliyat sonrası beslenme ve sıvı alımının azalabileceğini ve egzersizin hastaları daha da zayıflatabileceğini unutmamalıdır. Başınız dönerse egzersiz yapmayı bırakın.

Uyuşma

Dudakta, çenede veya dilde uyuşma lokal anestezinin göstergesidir. Dr. Kürkcü, uzun etkili lokal anestezi kullanmaktadır. Bu nedenle lokal anestezinin etkileri operasyon sonrasında saatlerce devam edebilir. Dr. Kürkcü, Geliştirilmiş Ameliyat Sonrası İyileşme, (Enhanced Recovery After Surgery) (ERAS®) tekniğinin bir parçası olarak Multimodal Analjezi'yi kullanmaktadır. Bu kapsamda operasyon ihtiyaçlarına göre çok daha uzun etkili lokal anestezi uygulanabilir. Uyuşukluk doğası gereği geçicidir. Hastalar, dudak ve/veya dil uyuşukken çiğneme yapacak olurlarsa dudaklarına veya diline zarar verebileceğini, bunu hissetmeyeceklerini bilmelidirler. İlk günden sonra uyuşukluk devam ederse veya uyuşukluk ile ilgili sorular varsa muayenehaneye iletişime geçilmelidir:

Sıkça Sorulan Sorular

Yirmilik dişlerimin çekilmesinden sonra ağızda sert bir nokta oluştu. Bu nedir?

Bazen hastalar dilleriyle ağızda, çekim bölgesinin iç veya dış tarafında kemik çıkıntılar hissedebilirler. Bunlar kök değil; dişi destekleyen kemik duvarlardır. Bu çıkıntılar genellikle kendiliğinden düzelir. Aksi durumda rahatsızlık veriyorlarsa çıkarılabilirler.

Yirmilik dişlerimin çekilmesinden sonra dudaklarım neden çatlıyor?

Ağızınızın köşeleri genellikle operasyon sırasında uygulanan germe sonucunda kuruyabilir ve çatlayabilir. Dudaklarınız vitaminli bakım kremleri ve dudak nemlendiricileri ile nemli tutulmalıdır.

Yirmilik dişlerimin çekilmesinden sonra boğazım neden ağrıyor?

Kaslar şiştiğinden boğaz ağrısı ve yutkunma sırasında ağrı olması nadir değildir. Normal yutma eylemi daha sonra acı verici hale gelebilir. Bu 2-3 gün içinde azalacaktır.

Yirmilik dişlerimin çekilmesinden sonra çenem neden ağrıyor ve ağızımı açma gücümü yaşıyorum?



www.drmehmetkurkcü.com.tr

Yirmilik dişlerin çıkarılması ciddi bir cerrahi işlemdir. Cerrahi travma çevre dokuları üzerinde etkili olarak çenede ağrıya neden olabilir. Çene kaslarının sertleşmesi (trismus), ameliyatı takip eden birkaç gün ağzınızı açmada zorluk yaşamanıza neden olabilir. Bunlar, zamanla çözülecek normal ameliyat sonrası olaylardır.