

לאחר השתלת שיניים חשוב לאפשר לאזור הניתוח להחלים, לשמור על ניקיון הפה ולהימנע מהפעלת לחץ על מקום ההשתלה. כאב, נפיחות ודימום קל יכולים להופיע לאחר הטיפול, אך חשוב לעקוב אחר השינוי בהם לאורך ההחלמה. היקף הטיפול והוראות ההחלמה משתנים בין מטופלים. יש לפעול לפי ההנחיות האישיות והמרשמים שקיבלתם במרפאה. אם בוצעו גם השתלת עצם, הרמת סינוס או טיפול בסדציה, יש לפעול בנוסף לפי ההנחיות הייעודיות שנמסרו לכם.

1 מה עושים ביום ההשתלה?

- נוחו לאחר הטיפול והימנעו מפעילות גופנית מאומצת ביום הניתוח.
 - כל עוד אזור הפה רדום, הימנעו מלעיסה וממשקאות חמים, כדי שלא לנשוך את הלחי או הלשון וכדי למנוע כוויה שאינכם מרגישים.
 - ב-24 השעות הראשונות אין לירוק או לבצע שטיפות פה, אלא אם הרופא נתן הוראה אחרת.
 - אין לגעת באזור הניתוח באצבעות, ללחוץ עליו עם הלשון או למשוך את השפה כדי לבדוק את התפרים.
 - הימנעו ממזון ומשתייה חמים, ממזון קשה ומשתיית אלכוהול ביום הטיפול.
- אם הונח בפה פד גזה בסיום הטיפול, השאירו אותו למשך הזמן שנקבע בהנחיות השחרור.

2 מה אוכלים ושותים בימים הראשונים?

לאחר חלוף האלחוש ובהתאם להנחיות שקיבלתם, העדיפו מזון רך וקריר או פושר: למשל יוגורט, גבינה רכה, מחית, ביצה רכה או מרק שאינו חם. הקפידו לשתות מים.

אין ללעוס על אזור ההשתלה או להפעיל עליו לחץ בתקופת ההחלמה הראשונית. העדיפו לעיסה בצד השני, אם ניתן, והימנעו ממזון קשה או פריך שעלול לפגוע באזור.

החזרה למזון רגיל נקבעת לפי היקף הטיפול ומצב הרקמות. אם קיבלתם שיקום זמני או הוראות תזונה מיוחדות, יש להקפיד עליהן גם כאשר אתם מרגישים נוח יותר.

3 דימום, נפיחות וכאב: איך מתנהלים?

דימום קל: מעט דם ברוק עשוי להופיע לאחר הניתוח. אם מתחיל דימום, שבו והניחו פד גזה נקי על המקום. נשכו עליו בעדינות תוך שמירה על לחץ רצוף למשך כ-15 דקות, בהתאם להנחיה שקיבלתם. אל תרימו את הפד שוב ושוב כדי לבדוק. אם הדימום ממשיך, פנו למרפאה; דימום משמעותי שאינו נעצר מצריך טיפול דחוף.

נפיחות: אפשר להצמיד מבחוץ קומפרס קר עטוף בבד, למשך כ-10 דקות בכל פעם ובשילוב הפסקות, בשעות הראשונות לאחר הטיפול ובהתאם להנחיות. אין להניח קרח ישירות על העור.

כאב: כאב עשוי להופיע כאשר האלחוש חולף. השתמשו במשככי הכאבים שהומלצו לכם בהתאם למינון ולמרווחי הזמן שנקבעו. כאב שמחמיר, או שאינו נשלט באמצעות הטיפול שהומלץ, מצריך פנייה למרפאה.

4 צחצוח ושטיפות פה בתקופת ההחלמה

המשיכו לצחצח את שאר השיניים פעמיים ביום. את האזור המנותח יש לנקות רק בדרך שהודגמה לכם, בלי לשפשף את הפצע או לפגוע בתפרים. מועד החזרה לצחצוח ישיר באזור נקבע לפי מצב ההחלמה והנחיות הרופא. ביום הניתוח אין לבצע שטיפות פה. אם נרשמה לכם תמיסת שטיפה, התחילו להשתמש בה במועד שנקבע והקפידו על משך השטיפה, תדירות השימוש ומספר ימי הטיפול שנמסרו לכם. אין להוסיף תמיסה אחרת או להאריך את השימוש על דעת עצמכם.

שטיפות אינן מחליפות את ניקוי שאר השיניים. אם אינכם בטוחים כיצד לנקות ליד התפרים או מתי להתחיל את התמיסה, צרו קשר עם המרפאה.

5 תרופות: פועלים לפי המרשם האישי

אם קיבלתם מרשם לאנטיביוטיקה, יש ליטול אותה בדיוק לפי ההוראות שניתנו לכם. אין להתחיל אנטיביוטיקה משאריות בבית או לשנות את משך הטיפול ללא הנחיה.

משככי כאבים ותרופות אחרות יש ליטול בהתאם למרשם ולהוראות התכשיר. אין לחרוג מהמינון או לשלב תרופות בלי לבדוק שהשילוב מתאים לכם. אם מופיעה תגובה חריגה לאחר נטילת תרופה, פנו לקבלת הנחיה רפואית.

6 מנוחה, עישון והגנה על אזור ההשתלה

הימנעו מעישון בתקופת ההחלמה. עישון עלול לפגוע בריפוי הרקמות ובהצלחת הטיפול, ולכן כדאי להיעזר בצוות המטפל גם לצורך הפסקת עישון בהמשך.
חזרו לפעילות גופנית בהדרגה ובהתאם להנחיות שניתנו לכם. אין לבדוק את יציבות השתל באמצעות הלשון או האצבעות. אם יש תותבת נשלפת או שיקום זמני, השתמשו בהם רק לפי ההוראות, כדי שלא יופעל לחץ בלתי רצוי על האזור.

7 ביקורת, תפרים והמשך השיקום

הגיעו לביקורת שנקבעה, גם אם אתם מרגישים טוב. בביקורת יבדקו אזור הניתוח וההחלמה, ובמידת הצורך יוסרו תפרים. אין למשוך או להסיר תפרים בבית.
החלמה של החניכיים אינה מעידה לבדה שהשתל מוכן לעומס מלא. מועד המשך השיקום והתקנת השיניים הקבועות נקבע לפי קליטת השתל, מצב העצם ותוכנית הטיפול האישית.
גם לאחר השלמת השיקום חשוב להמשיך בניקוי יומיומי, בבדיקות ובטיפול שיננית לפי ההמלצות שקיבלתם.

8 באילו מצבים צריך לפנות למרפאה?

צרו קשר בהקדם אם מופיעים:

- דימום שאינו נרגע לאחר הפעלת לחץ מקומי.
- כאב או נפיחות שמחמירים, במיוחד לאחר שכבר היה שיפור.
- חום, צמרמורת, הפרשה מהאזור או טעם וריח חריגים המלווים בהחמרה.
- תחושה שחלק מהשתל או מהשיקום הזמני התרופף.
- שינוי בתחושה בשפה, בסנטר או בלשון שנמשך מעבר למשך האלחוש שהוסבר לכם.

בקושי בנשימה או בבליעה, בנפיחות המתפשטת במהירות או בדימום משמעותי שאינו נשלט, יש לפנות מיד לטיפול רפואי דחוף. אין להמתין למענה שגרתי מהמרפאה; במקרה חירום חייגו 101.

לשאלות לאחר השתלת שיניים: מרפאת ד"ר מרעי כבהה בהרצליה, 077-8040840.