



Klinik77 AS
Kirkegata 77,
2609 Lillehammer
Tel: 61240004;
post@k77.no

Instruksjon til deg som har gjort en operasjon i munnen

Disse instruksjonene gjelder for normale tannoperasjoner, som:

- kirurgisk tannfjernelse
- rotspissamputasjon
- tannkjøttoperasjon

Kort sagt:

- Ikke spis eller drikk på 3 timer
- Ta det med ro i dag
- Kjøp Corsodyl munnskyllevann, bruk det morgen og kveld i 4 dager
- Forvent ømhet og hevelse i 3 dager
- Ta reseptfri Ibox 400mg eller Paracet 500mg tabletter ved behov. Følg bruksanvisningen i pakken.
- Ved etterblødning: Legg på en tupfer eller litt rent tørkepapir og bit forsiktig sammen. Hold på plass i 20-30 minutter
- Ta kontakt ved behov!

Detaljerte instruksjer:

All kirurgi er en påkjenning for kroppen. Sørg for nok hvile og unngå hard fysisk aktivitet noen dager etter operasjonen. Unngå å spise eller drikke 3 timer etter inngrepet. Hevelse, moderat smerte og nedsatt bevegelse i kjeven er forventet, og ingen grunn til bekymring. Plagene kan minimeres og lindres ved å følge disse instruksene. Det anbefales at du leser og følger de.

1. **Blødning.** Etter inngrepet er det lurt å la bomullstupferen som ble plassert over såret få ligge på plass i 15-30 minutter, med et fast trykk. Dette stanser blødning etter operasjonen. Lett sivblødning er normalt i de første dagene etterpå. Blør det mye, rull sammen litt rent tørkepapir eller ta en bomullstupfer og plasser over såret, og bit sammen slik at det kommer et fast trykk på såret. Hold det slik i *45 minutter*. Gjentas hvis nødvendig. Unngå å skylle munnen, røyke og innta ikke varm drikke/suppe det første døgnet. Kraftig sug/trykk i munnen kan også starte en blødning, for eksempel ved å drikke med sugerør. La gjerne hodet ligge litt høyere i sengen, for eksempel ved å bruke to puter. Pass på å fjerne eventuelle bomullstupfere før du spiser, drikker eller sovner. Hvis kraftig blødning oppstår eller sivblødning ikke vil stanse, kontakt tannlege, eller legevakt hvis tannlegen ikke kan nås.
2. **Hevelse.** Hevelse og blåmerke er normalt etter en operasjon, og det kommer an på både pasient og operasjon hvor ille det kan bli. Ispakning brukt i de *første 24 timene* etter operasjon kan redusere hevelsen. Legg ispakningen utenpå ansiktet over operasjonsstedet i 20 minutter, ta så pause på 20 minutter, og gjenta etter behov. 24 timer etter operasjonen har ikke dette lengere noen effekt. En rimelig ispakning lager man selv av isbiter i en tett plastpose som igjen pakkes inn i et tøyestykke, så kulden ikke blir for sterk mot huden. Hevelsen når sitt maksimum to til tre døgn etter inngrepet. Det er ikke uvanlig å ha vansker med å bevege kjeven normalt på grunn av hevelse i musklene rundt operasjonsstedet. Dette går tilbake av seg selv. Hvis du har fått stor hevelse som vedvarer selv etter *tre dager*, kan du legge på varmepakning, men ikke før. En fuktig, varm klut fungerer bra. Dette øker blodgjennomstrømningen og gjør at hevelsen raskere går tilbake. Blåmerker går tilbake av seg selv, normalt på en uke,

noen ganger lengere.

3. **Infeksjon.** Alle kirurgiske inngrep i munnen har en liten risiko for å utvikle infeksjon i etterkant. Risikoen for dette er lav, og infeksjonsforløpet er sjelden alvorlig, så antibiotikabehandling anbefales ikke rutinemessig på friske pasienter. Noen ganger kan dette vurderes anderledes, og man får da resept på antibiotika selv om man ikke ennå har utviklet infeksjon. Dette gjelder bare der infeksjon kan ha alvorlige konsekvenser for pasienten eller inngrepet har høy sannsynlighet for å gi infeksjon. Skulle du få antibiotika, følg anvisningene og ta hele kuren ut, selv om du skulle føle deg frisk og fin. De første to døgn etter en operasjon kan man få lett feber. Dette er normalt, og trenger ikke bety at man får en infeksjon. Hvis dette vedvarer, eller man får meget høy feber, ta kontakt med tannlege. En infeksjon i operasjonssåret tar det normalt tre dager å utvikle.
4. **Smerte.** Alle kirurgiske inngrep innebærer ømhet og ubehag etterpå. Hvor smertefullt det kan være, varierer veldig fra pasient til pasient. Dette når normalt en topp to til tre døgn etter inngrepet, og går så tilbake. I mange tilfeller er det ikke nødvendig med smertestillende tabletter. Hvis man søker lindring for smerter som kun er moderate, bør man forsøke milde, reseptfrie tabletter først. Har du fått resept på smertestillende tabletter, følg anvisningene. Vær spesielt oppmerksom på at enkelte tabletter er merket med rød trekant, og har en sløvende effekt. Vær da spesielt forsiktig, unngå bilkjøring og andre aktiviteter der sløvhets kan få store konsekvenser. Hvis du er eller kan være gravid, unngå tabletter som ibux og ibuprofen. Ta kontakt med tannlege dersom du ikke får tilstrekkelig lindring av smertene.
5. **Kvalme.** Ofte svelger man både blod og saltvann under inngrepet, og dette kan gi kvalme. Litt kullsyreholdig leskedrikk, som man tar en gang i timen i 5-6 timer, kan hjelpe. Noen ganger kan man få kvalme av smertestillende tabletter. Ta kontakt dersom kvalmen ikke forsvinner av seg selv.
6. **Mat.** På operasjonsdagen anbefales flytende eller meget myk mat. Deretter bør man spise næringsrik, myk mat. Matretter som supper, fisk og egg er gode alternativer. Unngå hard og sprø mat, det kan irritere såret. Så snart det føles greit å tygge, kan du spise normal mat.
7. **Tannpuss.** Ikke skyll munnen før tre timer etter inngrepet. Dette kan åpne såret og starte blødning. I 3-4 dager etter operasjonen bør du ikke pusse tenner nær operasjonsområdet. Resten av tennene pusses som vanlig. Man bør bruke et antibakterielt munnvann som Hextril eller Corsodyl i disse 3-4 dagene.
8. **Røyking.** Dette irriterer operasjonssåret og kan føre til at såret ikke gror så raskt. Det kan også innebære økt risiko for infeksjon. Unngå eller kutt ned på røykingen under tilhelingstiden.
9. **Såre lepper.** Under inngrepet strekkes munnvikene og blir lett tørre. Det er fint å bruke leppesalve etterpå for å lindre dette.
10. **Sting.** Oftest lukkes operasjonssåret med noen sting. Selv om de kan være av en slik type at de løser seg opp på egen hånd, er det best om de fjernes etter en uke.
11. **P-piller.** Antibiotikatabletter kan ødelegge effekten av p-piller, slik at man faktisk kan bli gravid, selv om man tar p-piller. En annen prevensjonsmetode må benyttes i den resterende del av menstruasjonssyklusen.

Om du får problemer etter et oralkirurgisk inngrep, ikke nøl med å kontakte oss.

Spesialist i oral kirurgi og medisin
Seong Hwan Jeon Kirkegata 77 2609 Lillehammer

61240004