

### The most important tips after tooth extraction

- After tooth extraction, it is important for a blood clot to form to stop the bleeding and begin the healing process. That is why we ask you to bite on a gauze pad for 30-45 minutes after the appointment. If the bleeding or oozing still persists, place another gauze pad and bite firmly for another 30 minutes. You may have to do this several times.
- After the blood clot forms, it is important not to disturb or dislodge the clot as it aids healing. Do not rinse vigorously, suck on straws, smoke, drink alcohol, or brush teeth next to the extraction site for 72 hours. These activities will dislodge or dissolve the clot and retard the healing process. Limit vigorous exercise for the next 24 hours as this will increase blood pressure and may cause more bleeding from the extraction site.
- After the tooth is extracted, you may feel some pain and experience some swelling. An ice pack applied to the area will keep swelling to a minimum. Take pain medications as prescribed. The swelling usually subsides after 48 hours.
- Use the pain medication as directed. Call the office if the medication does not seem to be working. If antibiotics are prescribed, continue to take them for the indicated length of time, even if signs and symptoms of infection are gone. Drink lots of fluid and eat nutritious soft food on the day of the extraction. You can eat normally as soon as you are comfortable.
- It is important to resume your normal dental routine after 24 hours. This should include brushing and flossing your teeth at least once a day. This will speed healing and help keep your mouth fresh and clean.
- After a few days, you will feel fine and can resume your normal activities.

### اهم النصائح بعد خلع الأسنان:

- بعد خلع الأسنان، من المهم أن تتكون جلطة دموية لوقف النزيف وبدء عملية الشفاء. لهذا السبب نطلب منك أن تمض على ضمادة شاش لمدة 45-30 دقيقة بعد الموعد. إذا استمر النزيف، ضع ضمادة شاش أخرى وعض بقوة لمدة 30 دقيقة أخرى. قد تضطر إلى القيام بذلك عدة مرات.
- بعد تشكل الجلطة الدموية، من المهم عدم إزعاج الجلطة أو طردها لأنها تساعد على الشفاء. لا تشطف بقوة أو تمص المصاصات أو تدخن أو تشرب الكحول أو تفريش الأسنان بجوار موقع الخلع لمدة 72 ساعة. ستؤدي هذه الأنشطة إلى إزاحة الجلطة وإذابتها وتأخير عملية الشفاء. قلل من ممارسة التمارين الشاقة لمدة 24 ساعة القادمة لأن هذا سيزيد من ضغط الدم وقد يسبب المزيد من النزيف من موقع الخلع.
- بعد خلع السن قد تشعر ببعض الألم وتواجه بعض التورم. ضع كيس الثلج على المنطقة سيبي التورم إلى أدنى حد. أخذ عقاقير مضادة للألم كما وصف الطبيب. عادة ما ينحسر الانتفاخ بعد 48 ساعة.
- استخدام مسكنات للألم وفقاً لتوجيهات. اتصل بالمكتب إذا كان الدواء لا يعمل. إذا تم وصف المضادات الحيوية، فاستمر في تناولها للمدة الزمنية المحددة، حتى إذا اختفت علامات وأعراض العدوى. اشرب الكثير من السوائل وتناول الأطعمة الطرية المغذية في يوم الاستخراج. يمكنك تناول الطعام بشكل طبيعي بمجرد أن تشعر بالراحة.
- من المهم أن تستأنف روتين أسنانك المعتاد بعد 24 ساعة. يجب أن يشمل ذلك تنظيف أسنانك بالفرشاة والخيط مرة واحدة يومياً على الأقل. سيؤدي ذلك إلى تسريع الشفاء والمساعدة في الحفاظ على فمك منعشاً ونظيفاً.
- بعد أيام قليلة، ستشعر بتحسن ويمكنك استئناف أنشطتك العادية.