

NAVODILA PO PREKRIVANJU RECESIJ DLESNI

V naši ambulanti Modri zob, Ukmarjeva ul. 6, 1000 Ljubljana, ste bili strokovno oskrbljeni. V želji, da bi bilo vaše okrevanje čim hitrejše in brez bolečin, vas vljudno prosimo, da preberete in upoštevate naslednja navodila glede pooperativne nege.

Omrtvičenost zaradi lokalnega anestetika lahko traja 2-3 ure po posegu. Ko lokalna anestezija popusti, se lahko pojavi bolečina. V tem primeru lahko

vzamete sredstvo proti bolečinam, ki ne vsebuje acetil salicilne kisline. V kolikor ta zdravila ne bodo zadostovala, nas pokličite oziroma se nemudoma oglasite pri nas. Svoja redna zdravila jemljete tako kot pred operativnim posegom oziroma po naročilu zdravnika.

Prve 3 tedne po posegu: Uporaba ustne vode z 0,2 % klorheksidina 3-krat dnevno z začetkom dan po posegu. Ustno vodo 1 minuto zadržite na operiranem področju, brez žvrkljanja! Zob na operiranem področju ne čistite.

4.-7. teden po posegu: Uporabljajte ultra mehko zobno ščetko, ščetkajte s tehniko od rdečega na belo, brez zobne paste. Ustno vodo z 0,12 % klorheksidina uporabite zjutraj in zvečer.

Od 7. tedna po posegu dalje: Lahko pričnete z uporabo mehke zobne ščetke in gobaste nitke (super floss). Z ustno vodo z 0,12 % klorheksidina izpirajte 1-krat dnevno po 1 min še nadaljnje 4 tedne.

Z uporabo srednje trde zobne ščetke (medium) lahko pričnete šele nekaj mesecev po posegu, ko pri pregledu potrdimo, da je prišlo do povečanja širine keratinizirane dlesni in/ali zadebelitve tkiva.

Vsaj 4-5 ur po posegu na lice nad operiranim področjem polagajte **hladne obkladke**, ker s tem zmanjšate otekanje in bolečino ter preprečite morebitne krvavitve. Obkladek si položite na lice preko krpe za 10 min s 15 min prekinitvami. Na rano ne polagajte nobenih zdravil in oblog. V rano ne drezajte in ne odstranjujte šivov sami.

Jejte hladno, poltekočo hrano na dan posega. Poltekočo hrano uživajte še drugi dan po posegu, nato naj bo hrana mehka še naslednja dva tedna. Izogibanje lokalnim poškodbam: **14 dni po posegu se izogibajte športu in fizični aktivnosti**. 14 dni po operativnem posegu **ne uživajte alkoholnih pijač in ne kadite**.

Na operaterja se obrnite vedno:

- ko imate povišano temperaturo (nad 37 °C),
- v primeru hude in kljuvajoče bolečine v predelu rane,
- v primeru krvavitve iz rane v primeru hujših težav.

Stopnja uspešnosti prekrivanja recesij je približno 90–95%, zlasti, če se uporabljajo standardne tehnike in bolnik upošteva navodila za nego po posegu.

Estetski rezultati so običajno dobri, z večjo pokritostjo korenin zob in izboljšanjem videza dlesni. Postopek lahko bistveno zmanjša občutljivost zob, ki je pogosto povezana z recesijo dlesni.

Dejavniki, kot so **diabetes, bolezni imunskega sistema in druge zdravstvene težave**, lahko vplivajo na proces celjenja in uspešnost postopka.

Pravilna ustna higiena pred in po posegu je ključnega pomena za preprečevanje okužb in zagotavljanje uspešnega celjenja. **Redno ščetkanje**, uporaba **zobne nitke** in **profesionalno čiščenje zob** pomagajo pri ohranjanju zdravih dlesni.

Kajenje lahko negativno vpliva na celjenje tkiva in zmanjša uspešnost postopka. Priporočljivo je, da bolniki prenehajo kaditi pred in po operaciji.

Želimo vam dobro in hitro okrevanje!