

## Οδηγίες μετά την απλή εξαγωγή

### 1. Κατά τις πρώτες 24 ώρες:

- Μην ξεπλένετε, μην φτύνετε και αποφύγετε οτιδήποτε θα μπορούσε να προκαλέσει ένταση ή τραυματισμό στην περιοχή της εξαγωγής (σκύψιμο, σήκωμα βαρέων αντικειμένων, σωματική άσκηση).
- Αποφύγετε ζεστές και σκληρές τροφές.
- Αποφύγετε τελείως το κάπνισμα.
- Προτιμήστε υδαρή ή μαλακή τροφή (σούπες, κρέμες, γιαούρτι, παγωτό) σε θερμοκρασία δωματίου ή ακόμα καλύτερα κρύες.
- Αν διαπιστώσετε αιμορραγία διπλώστε 2-3 μικρές γάζες, τοποθετήστε τις στο τραύμα και δαγκώστε δυνατά.
- Όταν ξαπλώσετε φροντίστε το κεφάλι σας να είναι πιο σηκωμένο από το συνηθισμένο (2 μαξιλάρια).
- Είναι φυσιολογικό να νιώσετε πόνο, χρησιμοποιήστε απλά παυσίπονα εκτός ασπιρίνης.

### 2. Μετά την πρώτη ημέρα:

- Ξεκινήστε κανονικά τη στοματική σας υγιεινή αποφεύγοντας το τραύμα και συμπληρώνετε με το στοματικό διάλυμα που θα σας προτείνουμε για 7 ημέρες.
- Αν καπνίζετε προσπαθήστε να κρατηθείτε σε πολύ χαμηλά επίπεδα για 1 τουλάχιστον εβδομάδα.
- Σταδιακά επιστρέψτε στην κανονική σας διατροφή αποφεύγοντας την χρησιμοποίηση της περιοχής όπου έγινε η εξαγωγή.

Παραμένουμε στη διάθεση σας για οποιοδήποτε πρόβλημα