

## قبل وبعد علاج الأسنان



## قبل وبعد علاج الأسنان

العناية بأسنانك مهمة لصحتك وراحتك وثقتك بنفسك. سواء كنت تخضع لإجراء صغير أو أعمال أسنان أكثر تعقيدا، فإن معرفة ما يمكن توقعه قبل وبعد العلاج يمكن أن يساعدك على الشعور بالهدوء والاستعداد.



## قبل علاج الأسنان

قبل موعدك، سيشرح لك طبيب الأسنان نوع العلاج الذي تحتاجه ولماذا. قد يشمل ذلك الحشوات أو التيجان أو الخلع أو الإجراءات التجميلية. إذا كنت غير متأكد من أي شيء، اسأل أسئلة. من المهم أن تفهم ما سيحدث.

قد تتلقى تعليمات محددة قبل زيارتك. قد تشمل هذه:

- الأكل والشرب: قبل معظم العلاجات، يمكنك أن تأكل بشكل طبيعي. ومع ذلك، إذا كنت تتلقى التخدير، فقد تحتاج إلى تجنب الطعام لعدة ساعات.
- الأدوية: أخبر طبيب الأسنان عن أي أدوية تتناولها، بما في ذلك الفيتامينات أو المكملات العشبية. بعض الأدوية يمكن أن تؤثر على النزيف أو الشفاء.
- الحالات الطبية: قد تحتاج حالات مثل السكري أو مشاكل القلب إلى رعاية خاصة أثناء العلاج.
- ترتيب النقل: إذا كنت تتعرض للتخدير، يجب أن ترتب لشخص ما ليأخذك إلى المنزل بأمان.

حاول الوصول في الوقت المحدد وأنت مسترخ. تنظيف أسنانك قبل زيارتك مفيد أيضا.

## خلال علاجك

راحتك مهمة جدا. تجرى معظم علاجات الأسنان باستخدام مخدر موضعي، يخدر المنطقة حتى لا تشعر بالألم. قد تشعر بالضغط أو الحركة، لكن هذا أمر طبيعي. إذا شعرت بالتوتر، أخبر طبيب الأسنان. يمكنهم شرح كل خطوة ومساعدتك على الشعور براحة أكبر. بعض العيادات تقدم أيضا تخديرا للمرضى القلقين.

## بعد علاج الأسنان

ما تحتاج إلى فعله بعد العلاج يعتمد على الإجراء الذي خضعت له. ومع ذلك، هناك بعض الإرشادات العامة التي تنطبق على معظم المرضى.

### الخطر

بعد العلاج، قد يبقى فمك مخدرا لبضع ساعات. كن حذرا من عض شفتيك أو خديك أو لسانك. تجنب الأطعمة والمشروبات الساخنة حتى يعود الشعور.

### الأكل والشرب

التزم بالأطعمة الطرية في البداية، مثل الزبادي أو الحساء أو الخضروات المهروسة. تجنب الأطعمة الساخنة جدا أو الباردة أو الصلبة حتى تشعر بالراحة في فمك.

### الألم أو الانزعاج

من الطبيعي أن تشعر بعدم راحة خفيف بعد العلاج. يمكن أن تساعد مسكنات الألم التي تصرف بدون وصفة طبية، مثل الإيبوبروفين أو الباراسيتامول. اتبع دائما التعليمات الموجودة على الملصق أو نصيحة طبيب الأسنان.

### النزيف

كمية صغيرة من النزيف أمر طبيعي، خاصة بعد الخلع. عض الشاش بلطف إذا لزم الأمر. إذا استمر النزيف أو أصبح شديدا، تواصل مع طبيب الأسنان.





## العناية بفمك بعد العلاج

العناية الجيدة بعد العلاج تساعد على الشفاء وتمنع المشاكل.

**تنظيف أسنانك:** استمر في تنظيف أسنانك، لكن كن لطيفا حول المنطقة المعالجة.

**استخدام الخيط:** عادة يمكنك استخدام الخيط كالمعتاد ما لم ينصح طبيب الأسنان بخلاف ذلك.

**شطف الفم:** يمكن أن تساعد شطف الماء الدافئ بالماء المالح في الحفاظ على نظافة المنطقة وتقليل التورم.

تجنب التدخين والكحول لمدة لا تقل عن 24 ساعة، لأن هذه العلاجات قد تبطئ عملية الشفاء.

## العناية الخاصة بعد العلاجات الشائعة

### الحشوات

قد تشعر أن سنك حساس للحرارة أو البرودة لبضعة أيام. يجب أن يتحسن هذا بسرعة.

### التيجان أو الجسور

تجنب الأطعمة اللزجة في اليوم الأول. إذا شعرت أن عضتك غير متساوية، تواصل مع طبيب الأسنان.

### الاستخلاص

لا تشطف أو تبصق بقوة خلال أول 24 ساعة. هذا يساعد في حماية الجلطة الدموية ويدعم الشفاء.

### تبييض الأسنان

قد تكون أسنانك حساسة لفترة قصيرة. تجنب الأطعمة والمشروبات ذات الألوان القوية، مثل القهوة أو النبيذ الأحمر، لبضعة أيام.

## متى تتواصل مع طبيب الأسنان

يجب عليك التواصل مع طبيب أسنانك إذا كنت تعرض:

- ألم شديد أو متزايد
- تورم لا يتحسن
- علامات العدوى (مثل الحمى أو الإفرازات)
- النزيف المستمر
- حشوة أو تاج يبدو مرتخيا



## تعيينات متابعة

بعض العلاجات تتطلب زيارة متابعة لفحص الشفاء أو إكمال الإجراء. احضر هذه المواعيد دائما، حتى لو كنت تشعر بأنك بخير.

## الملخص

علاج الأسنان خطوة مهمة نحو ابتسامة صحية. باتباع نصائح طبيب الأسنان قبل وبعد الزيارة، يمكنك تقليل الانزعاج، والشفاء بشكل أسرع، والاستمتاع بنتائج طويلة الأمد.

إذا شعرت يوما بعدم اليقين، لا تتردد في سؤال فريق الأسنان الخاص بك — فهم موجودون لمساعدتك في كل خطوة.