

Dolore no problem

Guida al pre e post operatorio

Un intervento odontoiatrico è di fatto una piccola operazione chirurgica. Nonostante la maggior parte degli interventi, come le estrazioni e le devitalizzazioni, siano effettuate in anestesia locale è normale provare dolore per qualche giorno, in fase di guarigione.

Ecco qualche consiglio per affrontare al meglio l'intervento e il decorso postoperatorio.

Giorno prima dell'intervento



1. Secondo l'indicazione del tuo dentista, prepara la bocca con l'uso di un collutorio antiplacca specifico ogni 12 ore a partire da 2 giorni prima dell'intervento
2. In caso di **terapia antibiotica**, ricordati di seguirla secondo le indicazioni del tuo dentista.

Dopo l'intervento

Già dopo poche ore da un intervento di **devitalizzazione**, e per qualche giorno, potresti provare dolore alla pressione del dente. Il giorno successivo a un **impianto** potresti osservare invece un rigonfiamento: si tratta quasi certamente di un edema postoperatorio che potrebbe aumentare per tre giorni per poi scomparire da solo. In ogni caso l'intensità del **dolore postoperatorio** è variabile da paziente a paziente. Nel caso di interventi più impegnativi, di **chirurgia odontoiatrica**, puoi gestire il dolore successivo all'intervento con queste accortezze:



1. Un **sacchetto termico o del ghiaccio** avvolto in un panno (per evitare di sensibilizzare la pelle del viso) sono molto utili. Applicalo per 15 minuti a intervalli di altri 30 minuti per circa 6 volte al giorno.



2. Dormi con la **testa sollevata da due cuscini** per alleviare dolore e sensazione di pesantezza alla testa.



3. In ogni caso segui l'indicazioni del dentista, che ti potrà suggerire l'uso di un farmaco per alcuni giorni.

Attenzione: da non fare!

1. **Non** tentare di alleviare il dolore premendo la zona ferita o il labbro: potresti danneggiare i tessuti
2. **Non** cercare di porre il ghiaccio a contatto con la gengiva per desensibilizzarla: se la ferita è stata chiusa con punti di sutura rischieresti di rimuoverli accidentalmente, causando sanguinamento..
3. **Non** sottoposti a sforzi eccessivi o a esercizio fisico: il dolore potrebbe aumentare a causa dell'innalzamento della pressione sanguigna.

Sciacqui sì, ma...



Non fare risciacqui nel corso del primo giorno dopo l'intervento per evitare riapertura della ferita.

Non cercare di ridurre il dolore con sciacqui freddi: non aiuterebbe, e anzi rallenterebbe la cicatrizzazione e quindi la pronta guarigione della ferita.

Usa un collutorio consigliato dal tuo dentista da 2 a 3 volte al giorno.

Evita sciacqui energici: meglio trattenere il liquido in bocca o muoverlo lentamente per un minuto da 2 a 3 volte al giorno.

Mi posso lavare i denti?



Sì ma fai attenzione allo spazzolino: va bene usarlo, ma in corrispondenza dei denti coinvolti dall'intervento cerca di restare lontano dalle suture e dai tessuti gengivali. Il collutorio sarà momentaneamente sufficiente a garantire l'igiene.

Dopo l'intervento: le 7 regole alimentari

1. Se il dentista non ti prescrive il digiuno, fai attenzione a quello che mangi. Preferisci cibi freddi, semplici da masticare e non troppo duri: in questo modo non sforzerai denti e gengive.
2. Ovviamente per non aumentare il dolore non masticare in corrispondenza dei denti attorno ai quali il dentista ha applicato i punti di sutura.
3. È estate? Via libera al gelato: nutriente e... freddo. Perfetto quindi perché non richiede masticazione e la temperatura aiuta a lenire il dolore e a limitare il sanguinamento.
4. Non mangiare niente di caldo: tutti i cibi, nel giorno dell'intervento e nel successivo l'intervento, dovrebbero provenire dal frigorifero.
5. Evita l'alcol: è un vasodilatatore e può aumentare il sanguinamento.
6. Attenzione ai cibi che possono contenere parti appuntite: cracker e cibi croccanti, ad esempio, andrebbero evitati.
7. Ti può essere utile frullare il cibo per prevenire eccessivo dolore mentre mangi, specie nei giorni successivi a interventi importanti come le estrazioni dei denti del giudizio. Verdure e frutta si prestano meglio a questa pratica.



Non fumare nelle giornate successive all'intervento, almeno fino alla rimozione della sutura!