



مرکز تحقیقات  
ایمپلنت های دندان  
دانشگاه علوم پزشکی تهران

## چگونه از ایمپلنت دندان مراقبت کنیم؟



باید بدانید که رعایت نکات مراقبتی بعد از این درمان به قدری دارای اهمیت می باشد که دندانپزشکان آن را یکی از عوامل مهم موفقیت این درمان به شمار می آورند. اگر شما توجهی به این نکات نداشته باشید، با مواردی از جمله عفونت های لثه، استخوان فک و دندان های دیگر خود رو به رو خواهید شد. این موارد علاوه بر اینکه هزینه های اضافی برایتان به همراه دارند، می توانند مشکلات بیشتری را ایجاد کرده و روند درمانی شما را با اختلال مواجه کنند. به همین جهت لازم است تا با این موارد آشنا باشید.

➤ مراقبت های کوتاه مدت بعد از کاشت ایمپلنت

➤ مراقبت های بلند مدت بعد از کاشت ایمپلنت

➤ رژیم غذایی مناسب بعد از کاشت ایمپلنت

➤ عوارض عدم مراقبت بعد از کاشت ایمپلنت

➤ نکات مهم بعد از کاشت ایمپلنت

## مراقبت های کوتاه مدت بعد از کاشت ایمپلنت

در ساعات ابتدایی گاز بانسمان در دهان شما قرار دارد که نباید آن را جا به جا کنید. شما باید این گاز را بسیار آرام روی دندان خود فشار دهید و تا یک ساعت بعد از جراحی به هیچ عنوان آن را از دهانتان خارج نکنید. این کار سبب تشدید خونریزی خواهد شد.

بعد از برداشت گاز استریل، اگر خونریزی شما کاهش نیافت، مجدداً گاز استریل را تا مدت ۳۰ دقیقه روی دندان خود بگذارید و هر ۳۰ تا ۴۵ دقیقه آن را تعویض نمایید.

ناحیه جراحی شده را به هیچ عنوان با دست و یا زبان خود تحریک نکنید.

ممکن است تا شما در در روز های ابتدایی با علائمی مانند ورم لثه، خونریزی مستمر، خروج مایع از لثه و درد رو به رو شوید. البته این علائم نشان دهنده جوش خوردن استخوان فک با پایه ایمپلنت و بهبودی زخم هستند و پس از حدود دو هفته کاملاً از بین خواهند رفت.

بهبتر است که از شستن دهان خود تا ۸ ساعت ابتدایی اجتناب نمایید.

از انجام فعالیت های ورزشی و سنگین در این مدت زمان جدا اجتناب کنید.

یک کیسه یخ را درون پارچه ای تمیز ببیچید و برای کاهش درد و تورم روی صورت خود قرار دهید. این کار را در بازه های زمانی ۱۰ دقیقه انجام دهید. استفاده از کمپرس یخ در ۴۸ ساعت بعد از جراحی تا حد بسیار زیادی به کاهش درد و تورم کمک می کند. البته این را توجه کنید که کمپرس یخ تنها تا ۴۸ ساعت اول موثر است و بعد از آن برای کاهش درد و تورم باید از کمپرس گرم استفاده داشته باشید.

این که درد و ناراحتی داشته باشید، کاملاً طبیعی است که به مرور زمان و با ایجاد بهبودی این درد و تورم از بین خواهند رفت. دندانپزشک برای شما دارو های مسکن و آنتی بیوتیک تجویز خواهد کرد که باید آن ها را در ساعات مقرر مصرف کنید.

بعد از گذشت ۲۴ ساعت، روزی ۳ الی ۴ بار آب نمک غرغره کنید. این کار به کاهش درد و تورم کمک کرده و از ایجاد عفونت جلوگیری می کند.

بعد از گذشت ۲۴ ساعت شما باید توجه کاملی به تغذیه خود داشته باشید. عصب دندان در این زمان ضعیف شده است، بنابراین نباید مایعات داغ بنوشید و از مصرف نوشیدنی های گازدار و نوشابه اجتناب نمایید.

پس از هر وعده غذایی لازم است تا دهان خود را بشویید.

به هیچ عنوان از سیگار استفاده نداشته باشید، زیرا می توانند سبب بروز خونریزی مجدد شده و با ایجاد عفونت در روند بهبودی اختلال ایجاد کنند.

برای رفع بوی بد دهان با مشورت دندانپزشک خود از دهانشویه استفاده داشته باشید. همچنین دهانشویه به کاهش عفونت نیز کمک خواهد کرد.

رعایت بهداشت دهان و دندان را فراموش نکنید.

## مراقبت های بلند مدت بعد از کاشت ایمپلنت

به منظور اینکه سبب افزایش دوام و طول عمر ایمپلنت دندان خود شوید، باید مراقبت های بلند مدت آن را نیز در نظر بگیرید. بعد از اینکه بهبودی کامل خود را به دست آوردید، به موارد زیر به طور جدی توجه داشته باشید:

به طور مرتب دندان های خود را مسواک بزنید و حتما از نخ دندان استفاده داشته باشید.

برای حفظ سلامت لثه های خود از دهانشویه های مناسب استفاده کنید.

از تاثیر آب نمک غافل نشوید و سعی کنید یک بار در روز، دهانتان را با آب نمک شستشو دهید.

## رژیم غذایی مناسب بعد از کاشت ایمپلنت

بعد از این جراحی تا مدتی به خصوص در ۲۴ ساعت اولیه، باید از مواد غذایی نرم استفاده داشته باشید. بهتر است این مدت زمان را تا حدود ۳ الی ۴ ماه در نظر بگیرید.

### مواد غذایی مناسب بعد از ایمپلنت

پنیر، شیر، ژله، پاستا، ماست، آبلیمو، اسموتی، پودینگ، شیک ها، تخم مرغ، ماهی آب پز، انواع پوره ها، کمپوت میوه، انواع کیک ها، انواع سوپ ها، بستنی میوه ای، پوره سیب زمینی، مرغ کباب شده نرم، مایعات خنک فراوان، سبزیجات بخارپز شده، لوبیای پخته شده و له شده، برنج و ماکارونی کاملا پخته شده

### مواد غذایی نامناسب بعد از ایمپلنت

قند، آجیل، چیپس، کلوچه، استیک، آب نبات، پاپ کورن، گوجه فرنگی، غذاهای سفت، نوشابه های گازدار، نوشابه های الکلی، نوشیدنی های بسیار داغ، خوراکی های بسیار داغ، بسیار سرد و یا تند

## عوارض عدم مراقبت بعد از کاشت ایمپلنت

### دندان

اگر شما توصیه های دندانپزشک خود را جدی نگیرید و به آن ها عمل نکنید، دچار مشکلاتی متعددی خواهید شد.

بعد از کاشت ایمپلنت بروز خونریزی طبیعی است، اما اگر شما توصیه های دندانپزشک را به خصوص در ۷۲ ساعت ابتدایی بعد از جراحی رعایت نکنید، می توانید سبب افزایش خونریزی شوید. اگر مدت زمان این خونریزی بیش از حد طول کشید، حتما با دندانپزشک خود تماس بگیرید.

شایع ترین عارضه ای که برایتان دردسر ایجاد می کند، عفونت دندان است. عفونت می تواند پایه ایمپلنت را درگیر کند و سبب به خطر افتادن موقعیت آن شود. به همین دلیل یکی از موارد اصلی شکست ایمپلنت دندان، عفونت می باشد.

همچنین باید رژیم غذایی متعادلی را در پیش بگیرید. با وجود این که ایمپلنت بسیار مقاوم و محکم است، اما احتمال لق شدن پایه آن به دلیل سهل انگاری شما و بی توجهی شما به آن وجود خواهد داشت.

### نکات مهم بعد از کاشت ایمپلنت

تا حد زیادی به عفونت توجه کنید. اگر دندان شما دچار عفونت شود، دردسر های زیادی به دنبال آن ایجاد خواهد شد. بنابراین مسواک زدن، نخ دندان کشیدن، استفاده مداوم از دهانشویه و غرغره کردن آب نمک را فراموش نکنید و روزانه به بهداشت دهان و دندان خود توجه داشته باشید.

برای اینکه اطراف ایمپلنت خود را تمیز کنید، هرگز از اشیا نوک تیز کمک نگیرید. این اشیا می توانند به بافت نرم اطراف ایمپلنت آسیب برسانند.

حدود هر ۶ ماه یک بار حتما برای چکاپ دندان هایتان به دندانپزشکی مراجعه کنید.



آدرس : خیابان انقلاب، خیابان قدس، دانشکده دندانپزشکی، پژوهشکده علوم دندانپزشکی، مرکز تحقیقات ایمپلنت های دندانی

تلفن تماس : ۸۳۳۸۴۱۳۰