



MODRI ZOB

## 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 kooperativne nege.

**Omrtničnost** 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 ključajoče 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!

### MODRI ZOB LJUBLJANA

Ukmarjeva ulica 6  
040 501 100  
ljubljan@modrizob.com

### MODRI ZOB KRANJ

Bleiweisova cesta 30  
040 500 517  
kranj@modrizob.com

### MODRI ZOB PTUJ

Osojnikova cesta 9  
040 550 500  
ptuj@modrizob.com

### MODRI ZOB NOVA GORICA

Ul. Gradnikove brigade 51  
051 391 911  
novagorica@modrizob.com