



Diş Çekimi Sonrası Bakım Rehberi

Normal Diş Çekimi (Komplikasyonsuz) · Komplikeşyonlu Diş Çekimi

Geçmiş olsun! Diş çekimi sonrası iyileşme, büyük ölçüde ilk 24 saatte yaptıklarına bağılı. Aşağıdaki adımlar basit ama her biri önemli — özellikle **pıhtıyla ilgili olanları** atlamamanı rica ediyoruz:

- **Tampon Kullanımı:** Ağızına yerleştirdiğimiz steril tamponu **30 dakika** boyunca sıkıca ısırarak yerinde tut. Süre dolduğunda atabilirsin, yerine yenisini koymana gerek yoktur. Kanama devam ediyorsa temiz bir gazlı bezi rulo yapıp 30 dakika daha ısırabilirsin.
- **Uyuşukluk ve Isırma/Yanma Riski:** Anestezinin etkisi tamamen geçene kadar (yaklaşık 2-3 saat) **hiçbir şey yiyip içmemelisin**. Uyuşukken farkında olmadan yanağını veya dudağını şiddetle ısırıp ciddi yaralar açabilir, sıcak içeceklerle ağızını yakabilirsin.
- **Kanama ve Pıhtının Korunması (En Önemli Kural):** İlk 24 saat sızıntı şeklinde kanama ve tükürüğün pembemsi olması normaldir. Çekim boşluğunda oluşan kan pıhtısı, yaranın **kendi doğal kapağıdır** — kemiği ve sinir uçlarını örter, iyileşmenin ilk adımıdır. Bu pıhtıyı korumak için ilk 24 saat:
 - **Tükürme** (tükürmek ağızda emme basıncı yaratır ve pıhtıyı yerinden çıkarır)
 - **Ağızını çalkalama**
 - **Pipet kullanma**
 - Dilinle veya parmağınla yara yerine dokunma
 - Şiddetli spor yapma, ağır kaldırma, öne eğilerek çalışma
- **⚠ Kuru Soket Nedir? (Bilmen Gereken En Önemli Şey):** Pıhtı yerinden çıkarsa veya erirse, altındaki kemik ve sinir uçları açıkta kalır. Buna **kuru soket (alveolit)** denir ve çekim sonrası yaşanabilecek en rahatsız edici durumdur.

Ne zaman ortaya çıkar: Genellikle **2-4. günlerde**. Tipik seyri şudur: ilk günler ağrı azalarak gider, sonra aniden şiddetli bir ağrı başlar.

Nasıl anlarsın:

- Ağrı kesicinin bile geçirmediği, **zonklayan şiddetli ağrı**
- Ağrının **kulağa, şakağa veya boyuna** vurması
- Ağızda **kötü koku ve tat**
- Çekim boşluğuna baktığında pıhtı yerine boş, açık bir çukur görmen

Ne yapmalısın: Kendi kendine geçmesini bekleme, evde çözümü yok. **Hemen bizi ara**. Kliniğe geldiğinde birkaç dakika süren basit bir pansumanla ağrını büyük ölçüde dindiririz.

En büyük sebepleri: tükürmek, pipet kullanmak, ağızı çalkalamak ve **sigara içmek**. Yani yukarıdaki kurallara uyarsan bu riski büyük ölçüde ortadan kaldırırsın.

- **Şişlik (Ödem) ve Buz Kompresi:** Operasyon bölgesinde şişlik oluşması normaldir ve genellikle 2-3. günlerde en yüksek seviyeye çıkıp sonra azalır. Bazı hastalarda cilt altında hafif morarma görülebilir, bu da normaldir. Şişliği en aza indirmek için **ilk 24 saat** dışarıdan yanağına buz uygula — **5 dakika tut, 5 dakika dinlendir** (buz yanığı olmaması için doğrudan cilde bastırma). İlk 2-3 gece başını iki yastıkla yüksekte tutarak uyu.
- **Ağzını Tam Açamama:** Özellikle arka dişlerde, işlem sonrası birkaç gün ağzını eskisi kadar geniş açamayabilirsin. Bu, çevre kasların geçici tepkisidir ve kendiliğinden düzelir. Ağzını zorlayarak açmaya çalışma.
- **Beslenme:** İlk gün **ılık, yumuşak ve tanesiz** gıdalar tercih et (çorba, yoğurt, püre, muhallebi). Çok sıcak gıdalar kanamayı artırır, çok soğuk olanlar hassasiyeti tetikler. Pirinç, susam, bulgur, çekirdek gibi küçük taneli gıdalar çekim boşluğuna kaçabilir. Yemekleri **çekim yapılmayan diğer tarafınla** çiğne.
- **🚭 Sigara ve Alkol: İlk 48 saat** sigara ve alkolden uzak durmalısın. Sigara iki ayrı sebeple zararlıdır: içerken oluşan **emme hareketi pıhtıyı yerinden çıkarır**, ayrıca dumanın kendisi damarları daraltarak iyileşmeyi yavaşlatır. Kuru soketin en sık sebeplerinden biridir.
- **Ağız Hijyeni ve Tuzlu Su Gargarası:** İyileşmenin enfeksiyonsuz olması için ağız hijyenine maksimum özen göstermelisin. **İlk 24 saat** kesinlikle diş fırçalamamalısın ve ağzını çalkalamamalısın. 24 saat geçtikten sonra:
 - Diğer dişlerini normal fırçala, yara bölgesini yumuşak bir fırçayla **çok nazikçe** temizle
 - Günde 2-3 kez **ılık tuzlu su** ile ağzını *çalkalamadan*, usulca tutup bırakarak temizle (1 çay bardağı ılık suya 1 çay kaşığı tuz). Bu, iyileşmeyi hızlandırır ve enfeksiyon riskini azaltır.
- **Dikiş Atıldıysa:** Komplikeasyonlu çekimlerde dikiş atılmış olabilir. Dikişleri dilinle yoklama, aynada bakmak için yanağını çekiştirme. **Dikişlerini işlemiden 1 hafta sonra alacağız** — randevunu aksatma.
- **İlaç Kullanımı:** Reçete edilen ilaçlarını (antibiyotik, ağrı kesici vb.) sana anlattığımız saatlerde ve düzende kullanmayı ihmal etme. Ağrı kesiciyi ağrın şiddetlenmeden, önerilen saatte almak çok daha etkilidir.
- **🔴 Ne Zaman Vakit Kaybetmeden Bizi Aramalısın?**
 - Tampon ısırmasına rağmen **durmayan, akar şekilde kanama**
 - **2-4. günlerde başlayan, kulağa vuran şiddetli ağrı** (kuru soket belirtisi)
 - Ağızda **kötü koku veya tat**
 - **38°C üzeri ateş**
 - Şişliğin 3. günden sonra azalmak yerine **artması**
 - Ağrı kesiciyle geçmeyen, uykudan uyandıran zonklama
 - Yutkunmakta veya nefes almakta zorlanma
 - Dudak veya çenede geçmeyen uyuşukluk

YM Diş Kliniği ekibi olarak hızlı bir iyileşme süreci dileriz. Beklenmeyen bir durum olursa bizimle iletişime geçmekten lütfen çekinme. 🌱

