



Kist Operasyonu Sonrası Bakım Rehberi

Kist Operasyonu (1 cm büyük)

Kist operasyonun başarıyla tamamlandı, geçmiş olsun! Çene kemiğinin içinde büyüyerek sağlıklı kemik dokusunu eritmeye başlayan kisti temizledik. Şu an o bölgede kemiğin kendini yenilemesi gereken bir boşluk var ve bu boşluğun sağlıklı dolabilmesi için evdeki bakımın çok önemli. Lütfen aşağıdaki kurallara özen göster:

- **Tampon Kullanımı:** Ağızına yerleştirdiğimiz steril tamponu **30 dakika** boyunca sıkıca ısır, sonra atabilirsin.
- **Uyuşukluk ve Isırma/Yanma Riski:** Anestezinin etkisi tamamen geçene kadar (yaklaşık 2-3 saat) hiçbir şey yiyip içmemelisin. Uyuşukken farkında olmadan yanağını veya dudağını ısırıp ciddi yaralar açabilir, sıcak içeceklerle ağızını yakabilirsin.
- **Kanama ve Pıhtının Korunması:** İlk 24 saat sızıntı şeklinde kanama olması normaldir. Operasyon bölgesinde oluşan pıhtı, kemiğin yenilenmesinin ilk adımıdır ve korunmalıdır. İlk gün **tükürme, ağızını çalkalama, pipet kullanma** ve dilinle yara yerine dokunma.
- **Şişlik (Ödem) ve Buz Kompresi:** Kist operasyonları genellikle geniş bir alanda çalışmayı gerektirdiği için yanakta belirgin şişlik ve bazen cilt altında morarma olması **beklenen bir durumdur**. Şişlik 2-3. günlerde en yüksek seviyeye çıkar, sonra azalır. **İlk 24 saat** dışarıdan buz uygula — **5 dakika tut, 5 dakika dinlendir**. İlk günlerde başını yüksekte tutarak uyu.
- **Bölgeyi Zorlamama (Önemli):** Kist temizlendikten sonra çene kemiğinde bir boşluk kalır ve kemik o bölgede geçici olarak zayıflar. Bu yüzden iyileşme süresince o tarafla **sert gıda çiğnememeli**, bölgeye darbe gelmesini önlemeli ve şiddetli spor faaliyetlerinden uzak durmalısın. Kemiğin tam olarak dolması aylar sürebilir; bu süreçte kontrollerine düzenli gelmen gerekir.
- **Beslenme:** İlk gün **ılık, yumuşak ve tanesiz** gıdalar tercih et (çorba, yoğurt, püre, muhallebi). Pirinç, susam, bulgur gibi taneli gıdalar dikeş aralarına kaçabilir. Yemekleri **işlem görmeyen diğer tarafınla** çiğne. İlk hafta çok sıcak, sert, asitli ve baharatlı gıdalardan uzak dur.
- **Sigara ve Alkol:** Kemiğin yenilenebilmesi için o bölgedeki kan dolaşımının iyi olması gerekir. Sigara damarları daraltarak bu süreci bozar ve enfeksiyon riskini artırır. **İlk 48 saat** sigara ve alkolden uzak durmalısın.
- **Ağız Hijyeni ve Dikeşler:** İlk 24 saat ağızını çalkalamamalı ve fırçalamamalı. İkinci günden itibaren diğer dikeşlerini normal fırçalarken, yara bölgesini yumuşak bir fırçayla çok nazıkçe temizle. Dikeşleri dilinle yoklama, yanağını çekiştirme. **Dikeşlerini işlemden 1 hafta sonra alacağız**. Doktorumuz gargara verdiyse, şiddetle çalkalamadan, ağızda tutup kafanı hafifçe yana eğerek kullan.
- **İlaç Kullanımı:** Reçete edilen antibiyotik ve ağrı kesici ilaçlarını aksatmadan, belirtilen saat ve dozlarda kullan. Antibiyotiği yarıda bırakmak enfeksiyon riskini ciddi şekilde artırır.

- **Kontrol Randevusu (Kritik):** Kemiğin dolup dolmadığını takip etmemiz gerekiyor. Bunun için seni **işlemden 1 ay sonra röntgenli kontrole** çağıracağız. Şikâyetin olmasa bile bu randevuya mutlaka gelmelisin — kemik iyileşmesi sessiz ilerler, sorunu ancak röntgenle erken görebiliriz.
- **Ne Zaman Vakit Kaybetmeden Bizi Aramalısın?**
 - Durmayan, akar şekilde kanama
 - **38°C üzeri ateş**
 - Şişliğin 3. günden sonra azalmak yerine **artması**
 - Ağrı kesiciyle geçmeyen, zonklayan şiddetli ağrı
 - Ağızda **kötü koku, tat** veya yara yerinden akıntı gelmesi
 - Dudak veya çenede geçmeyen uyuşukluk/karınalanma
 - Yutkunmakta veya nefes almakta zorlanma

YM Diş Kliniği ekibi olarak sağlıklı ve hızlı bir iyileşme dileriz. Aklına takılan en ufak soruda bir telefon uzağındayız. 💜