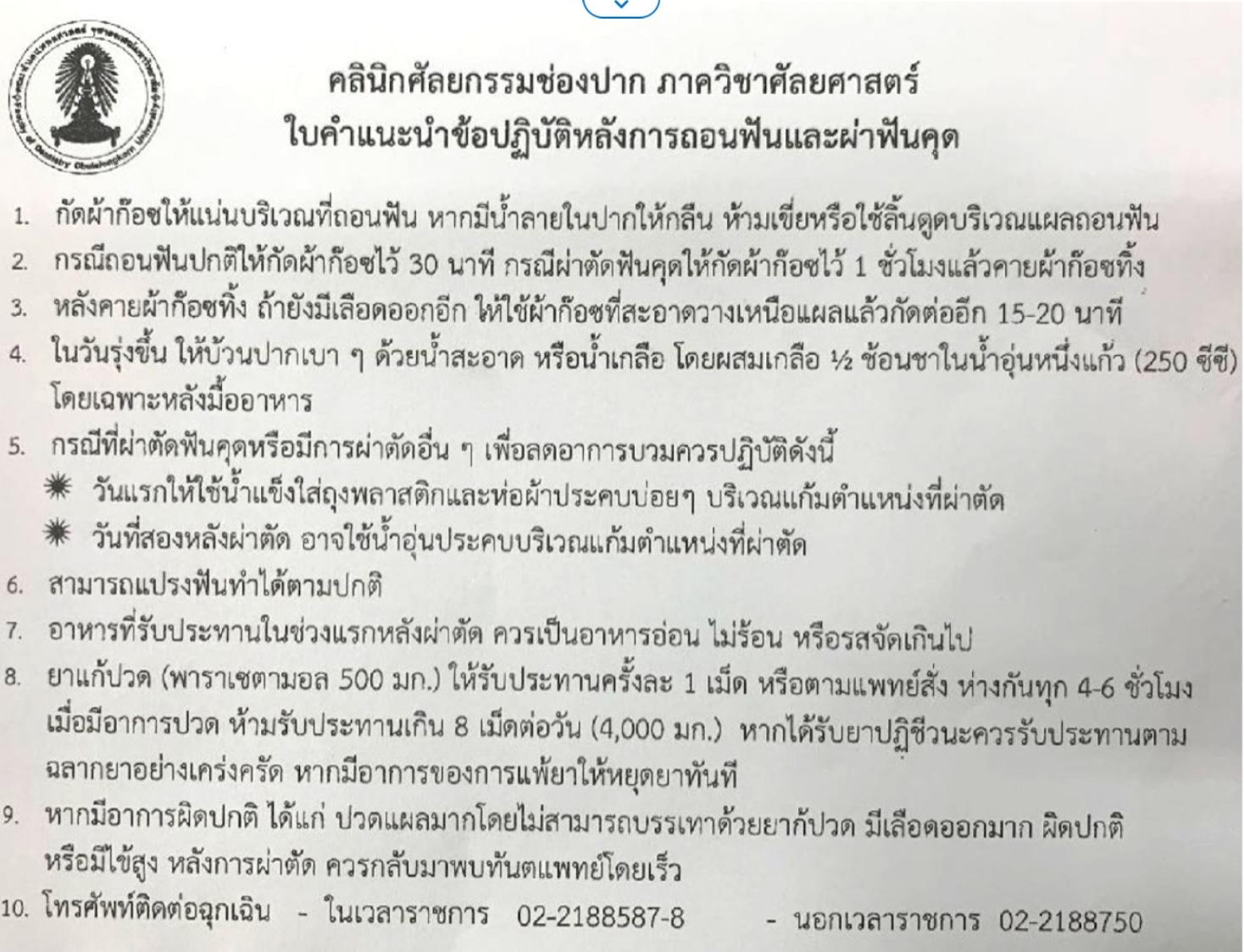
**คำถามที่พบบ่อย**

**ถอนฟัน**

****

ความน่าเชื่อถือระดับกลาง

อาหาร

1. หลังถอนฟันกินข้าวได้ตอนไหน?
   1. หลังยาชาหมดฤทธิ์ ถ้าไม่มีเลือดออก คุณสามารถรับประทานอาหารได้ทันทีโดยใช้ฟันฝั่งตรงข้ามเคี้ยวอาหาร คุณควรรออย่างน้อยหนึ่งสัปดาห์ก่อนที่จะเริ่มกลับไปเคี้ยวสองฝั่งตามปกติ

gte-qwen หลังถอนฟัน ควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่ต้องเคี้ยวหนักหรือใช้แรงในการกินในช่วง 24 ชั่วโมงแรก และสามารถเริ่มกินอาหารที่เคี้ยวง่ายหรือไม่ต้องเคี้ยวหลังผ่านไป 24 ชั่วโมงแล้ว.

3b-bge-m3 หลังการถอนฟัน ควรเริ่มจากการกินอาหารที่ไม่ต้องเคี้ยวหรือเคี้ยวง่าย เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม และค่อย ๆ ปรับเปลี่ยนไปกินอาหารที่ต้องเคี้ยวมากขึ้นหลังจากผ่านไปช่วงหนึ่ง โดยทั่วไปแล้ว ควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่ต้องเคี้ยวในช่วง 24 ชั่วโมงแรกหลังการถอนฟัน และหลังจาก 24 ชั่วโมง สามารถเริ่มกินอาหารที่ต้องเคี้ยวได้ แต่ควรเริ่มจากอาหารที่เคี้ยวง่ายและค่อย ๆ ปรับเปลี่ยนไปกินอาหารที่ต้องเคี้ยวมากขึ้น โดยไม่มีการระบุเวลาที่แน่นอนว่าเมื่อไหร่ควรเริ่มกินข้าว.

1. ถอนฟัน กินข้าวได้ตอนไหน
   1. คนไข้สามารถกินข้าวได้หลังจากที่กัดผ้าก๊อซห้ามเลือดจนเลือดหยุดไหลแล้ว โดยปกติใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง โดยต้องรับประทานอาหารที่อ่อนเท่านั้น เพื่อป้องกันไม่ให้เคี้ยวแรง เพราะจะทำให้แผลกลับมาเปิดได้
2. หลังถอนฟัน ถ้าเลือดหยุดไหลแล้ว สามารถกินข้าวได้เลยมั้ย
   1. สามารถรับประทานอาหารได้ แนะนำให้รับประทานอาหารอ่อนและนิ่มก่อน
3. ถอนฟันห้ามใช้หลอดกี่วัน?
   1. คุณควรหลีกเลี่ยงการดูดเครื่องดื่มด้วยหลอด อย่างน้อย 7 วัน เพราะอาจทำให้ลิ่มเลือดที่ปกคลุมอยู่ในบริเวณแผลผ่าตัดนั้นหลุดออกไป ในช่วง 24 ชม.แรกลิ่มเลือดจะเป็นตัวช่วยสำคัญที่ทำให้เลือดหยุดไหล หากหลุดหรือถูกกำจัด คุณอาจมีเลือดออกจากบริเวณแผลถอนฟันได้ ในเวลาต่อมาลิ่มเลือดจะมีประโยชน์มากต่อกระบวนการหายของแผล แลหะหากหลุดออกไป อาจทำให้เกิดภาวะ Dry Socket หรือเบ้าฟันอักเสบได้
4. ถอนฟันกินเหล้าได้ไหม?
   1. แนะนำให้หยุดดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เป็นเวลา 7-10 วัน เพื่อไม่เป็นการไปรบกวนกระบวนหายของแผนถอนฟัน
5. ถอนฟัน กินอะไรได้บ้าง
6. ถอนฟัน ห้ามกินอะไรหากเพิ่งถอนฟัน และอยากให้แผลหายเร็ว ควรกินอาหารอ่อนๆ ตัวอย่างอาหารอ่อน ๆ ที่ผู้ป่วยสามารถรับประทานได้ ได้แก่ โจ๊ก, ข้าวต้ม, ซุป, ไข่ตุ๋น, โยเกิร์ต, นม, น้ำผลไม้, อาหารบด เป็นต้น
   1. ภายหลังจากการถอนฟัน ผู้ป่วยควรรับประทานอาหารอ่อน ๆ ประมาณ 1 สัปดาห์ เพื่อให้แผลหายดี โดยควรหลีกเลี่ยงอาหารต่อไปนี้ เนื่องจากอาจทำให้แผลหายช้าลงหรือเกิดการอักเสบได้

1.อาหารแข็งหรือเหนียว เช่น เนื้อสัตว์ติดกระดูก ถั่วเปลือกแข็ง ข้าวโพด แครอท เป็นต้น อาหารเหล่านี้อาจทำให้แผลหายช้าลง เนื่องจากเวลากัดต้องใช้แรงมากอาจทำให้แผลเปิดหรือเลือดออกได้

2.อาหารรสจัด เช่น อาหารรสเผ็ด อาหารรสเปรี้ยว อาหารรสเค็มจัด อาหารเหล่านี้อาจทำให้แผลเกิดการระคายเคืองได้

3.อาหารร้อนจัด เช่น อาหารต้ม อาหารผัด อาหารทอด อาหารเหล่านี้อาจทำให้แผลเกิดการระคายเคืองได้

1. ห้ามกินอะไรหลังถอนฟันบ้าง
   1. แนะนำให้หลีกเลี่ยงอาหารร้อนจัด หรือเผ็ดจัด เนื่องจากอาจทำให้เกิดการระคายเคืองบริเวณถอนฟันได้ ควรทานอาหารอ่อนๆในช่วง2-3วันหลังถอนฟัน

อาการ, ภาวะแทรกซ้อน

1. อาการผิดปกติแบบไหนที่ควรกลับไปพบทันตแพทย์
   1. หากมีอาการผิดปกติ ได้แก่ ปวดแผลมากโดยไม่สามารถบรรเทาด้วยยาแก้ปวด, มีเลือดออกมากผิดปกติ หรือมีไข้สูงหลังการผ่าตัด ควรกลับมาพบทันตแพทย์โดยเร็ว
2. ทำไมถอนฟันแล้วเลือดไหลเยอะมาก
   1. มีหลายปัจจัยที่ทำให้หลังถอนฟันแล้วมีเลือดออกเยอะ อาจมาจากโรคประจำตัวของคนไข้ เช่นโรคฮีโมฟีเลีย หรือยาที่รับประทานประจำ ที่ส่งผลต่อกระบวนการห้ามเลือด รวมถึงพฤติกรรการสูบบุหรี่หรือดื่มสุรา ก็มีผลทำให้เลือดหยุดไหลยากเช่นกัน นอกจากนี้ขึ้นกับลักษณะสาเหตุความผิดปกติของฟัน เช่น ในฟันที่เป็นโรคปริทันต์อักเสบ หลังถอนฟันมักจะมีเลือดไหลออกมากเป็นพิเศษ เนื่องจากมีการอักเสบและติดเชื้อของเนื้อเยื่อรอบๆฟัน
3. ถอนฟันเลือดไหลกี่ชั่วโมง ถ้าเลือดไหลไม่หยุด ทำอย่างไรดี?
   1. ในช่วง 4-6 ชม. แรกคุณอาจมีเลือดออกได้ คุณต้องกัดผ้าก็อซให้แน่นเป็นเวลา 45-60 นาที และเปลี่ยนไปเรื่อยๆ , หลังจาก 6-8 ชม. หากคุณยังมีเลือดออกปริมาณมาก หรือมีอาการอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น แน่นหน้าอก เหงื่อแตก ตัวเย็น หน้ามืด หรือเป็นลม ควรกลับมาพบทันตแพทย์โดยเร็ว
4. ถอนฟันแล้ว ปวด ตุบๆ
   1. อาการปวดตุบๆ บริเวณแผลถอนฟันเป็นอาการปกติที่เกิดขึ้นได้และพบได้บ่อย เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณรอบๆ แผลเกิดการฉีกขาดและอักเสบ อาการปวดมักเกิดขึ้นในช่วง 2-3 วันแรกหลังถอนฟัน และจะค่อยๆ ดีขึ้นหลังจากนั้น,

หากอาการปวดตุบๆ บริเวณแผลถอนฟันไม่รุนแรง อาจบรรเทาได้ด้วยยาแก้ปวด แต่หากอาการปวดตุบๆ บริเวณแผลถอนฟันรุนแรงขึ้น หรือมีอาการอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น บวม แดง ร้อน หรือมีหนองไหลออกมาจากแผล ควรรีบไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจรักษาโดยเร็ว

1. ถอนฟันกรามกี่วันหายปวด
   1. โดยปกติแล้ว การถอนฟันกรามจะมีอาการปวดประมาณ 2-3 วันหลังถอนฟัน โดยอาการปวดจะค่อย ๆ ลดลงเรื่อย ๆ หลังจากนั้นอาการปวดจะลดลงเหลือเพียงอาการตึงๆ บริเวณแผลถอนฟัน ซึ่งอาจยังคงมีอาการอยู่บ้างประมาณ 1-2 สัปดาห์ และอาการจะหายไปเองในที่สุด

อย่างไรก็ตาม อาการปวดหลังถอนฟันอาจแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล โดยปัจจัยที่อาจส่งผลต่ออาการปวดหลังถอนฟัน ได้แก่ ตำแหน่งของฟันที่ถอน ฟันกรามที่อยู่ลึกในปากหรือฟันที่มีปัญหา เช่น ฟันผุมาก ฟันแตก ฟันคุด อาจมีอาการปวดมากกว่าฟันกรามปกติ, ฟันกรามที่ต้องกรอกระดูกหรือต้องผ่าตัดอาจมีอาการปวดมากกว่าฟันกรามปกติ, สุขภาพโดยรวมของผู้ป่วย

หากมีอาการปวดหลังถอนฟันมากหรือปวดต่อเนื่องเกิน 2 สัปดาห์ ควรพบทันตแพทย์เพื่อตรวจดูว่ามีปัญหาอะไรหรือไม่

นอกจากอาการปวดแล้ว ผู้ป่วยที่ถอนฟันกรามอาจมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น บวมบริเวณแผลถอนฟัน เลือดไหลซึมจากแผลถอนฟัน เหงือกอักเสบ ระคายเคืองบริเวณแผลถอนฟัน เป็นต้น ซึ่งอาการเหล่านี้จะค่อยๆ หายไปเองตามธรรมชาติ

1. แผลถอนฟันเป็นหนอง
   1. การเป็นหนองหลังการถอนฟันเป็นสัญญาณของการติดเชื้อ อาการของการเกิดหนองบริเวณแผลถอนฟัน เช่น ปวด แสบ บวม แดง อาจมีหนองไหลออกมาและอาจมีไข้ต่ำๆ ร่วมด้วย เกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น การดูแลรักษาแผลไม่ดี ทำให้แผลไม่สะอาด, มีเศษอาหารหรือสิ่งแปลกปลอมอุดตันในแผล, ภูมิคุ้มกันต่ำ

ควรรีบมาพบทันตแพทย์เพื่อทำการรักษา อย่าปล่อยทิ้งไว้นานเพราะอาจทำให้การติดเชื้อลุกลามได้

1. ยาชาถอนฟันจะอยู่ได้นานกี่ชั่วโมง?
   1. โดยทั่วไปแล้วยาชาจะอยู่ได้นาน 2-4 ชั่วโมง ขึ้นกับชนิด ปริมาณ และเทคนิคการฉีดยาชา ทั้งนี้การฉีดยาชาในฟันล่าง ผู้ป่วยจะรู้สึกชานานและชาเป็นบริเวณกว้างกว่าการฉีดยาชาในฟันบน
2. ยาชาถอนฟันออกฤทธิ์กี่ชั่วโมง
   1. ยาชาที่ใช้สำหรับการถอนฟันมักจะเริ่มออกฤทธิ์ภายในไม่กี่นาทีหลังจากการฉีด และจะออกฤทธิ์ที่บริเวณที่ถูกฉีดยาชาต่อเนื่องได้ประมาณ 2-4 ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับประเภทของยาชาและปริมาณที่ใช้ ทั้งนี้ การฉีดยาชาในฟันล่าง ผู้ป่วยจะรู้สึกชานานและชาเป็นบริเวณกว้างกว่าการฉีดยาชาในฟันบน
3. ผ่าฟันคุด หรือถอนฟันแล้ว ยังคงมีอาการปวดมากไม่หาย กินยาแก้ปวดก็ไม่หาย ซึ่งถ้าเป็นอาการของ กระดูกเบ้าฟันอักเสบ (Dry socket) จะต้องทำอย่างไร?
   1. กระดูกเบ้าฟันอักเสบ (Dry socket, Alveolar osteitis) พบได้บ่อยหลังถอนฟัน โดยเฉพาะการผ่าฟันคุดล่าง อันเกิดจากลิ่มเลือดที่อยู่ในเบ้าฟันละลายทั้งหมดหรือบางส่วน ทำให้ผิวกระดูกของแผลถอนฟันไม่มีอะไรปกคลุม มักเกิดหลังถอนฟันไปแล้ว 3-4 วัน จึงทำให้มีอาการปวดปานกลางจนถึงรุนแรง อาจปวดร้าวไปที่บริเวณหน้าหู และศีรษะ แผลถอนฟันจะมีกลิ่นเหม็น รู้สึกมีรสชาติผิดปกติในปาก แผลถอนฟันจะมีสีเทาของเนื้อเยื่อที่อักเสบ ส่วนสาเหตุ ยังไม่ทราบแน่ชัด อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น การถอนฟันหรือผ่าฟันคุดที่ยาก ทำให้มีการบาดเจ็บต่อกระดูกเบ้าฟัน, มีการติดเชื้อทำให้มีการละลายของลิ่มเลือดในกระดูกเบ้าฟัน, การดูดแผลและบ้วนน้ำบ่อย ๆ หลังถอนฟันหรือผ่าฟันคุด ทำให้ลิ่มเลือดหลุดออกจากแผลถอนฟันจากการสูบบุหรี่

ทั้งนี้ ถ้าผู้ป่วยมีอาการดังกล่าว ต้องกลับมาพบทันตแพทย์ เพื่อทำการรักษา ดังนี้ ทำการ X-ray เพื่อตรวจดูสิ่งแปลกปลอม หรือรากฟันที่อาจหลงเหลืออยู่, ล้างแผลถอนฟันให้สะอาดด้วยน้ำเกลือ อาจพบมีเศษลิ่มเลือดที่สลายตัวสีเทา ๆ หลุดออกมา แต่ไม่ต้องขูดทำความสะอาด (Curette) เพราะอาจจะรบกวนการหายของแผล และทำให้มีอาการปวดมากขึ้นได้, ใส่ยาเพื่อบรรเทาอาการปวดลงไปในแผลถอนฟัน ยาที่ใส่ลงไปมีหลายชนิด ได้แก่ Analgesic dressing เป็นผ้าก๊อซชุบยาแก้ปวด (Clove oil ผสมกับ vaseline) ถ้ามีการติดเชื้อร่วมด้วยอาจใส่เป็น Iodoform gauze (ผ้าก๊อซชุบผง iodoform ผสมกับ glycerine) หรืออาจใส่ยา Alvogyl ซึ่งมีฤทธิ์ทั้งแก้ปวดและฆ่าเชื้อ มีลักษณะเป็นเส้นใยสีน้ำตาล ใส่ลงไปในแผลถอนได้โดยตรง ส่วนประกอบของ Alvogyl มี Butamben ซึ่งเป็นยาชา และ Eugenol ช่วยลดอาการปวด ผสมกับ Iodoform ซึ่งเป็นยาฆ่าเชื้อ,

ผู้ป่วยควรกลับมาล้างแผล และเปลี่ยนยาทุกวัน หรือวันเว้นวัน เป็นเวลา 3-6 วัน ขึ้นกับความรุนแรงของการปวด, รับประทานยาแก้ปวด เพื่อบรรเทาอาการ แต่ไม่จำเป็นต้องให้ยา Antibiotics ในผู้ป่วยทุกราย, การรักษา Dry socket นั้น มีจุดมุ่งหมายในการช่วยลดอาการปวดแผลถอนฟันหรือผ่าฟันคุด ไม่ได้มุ่งทำให้แผลหายเร็วขึ้น โดยปกติ ถ้าผู้ป่วยไม่ได้รับการรักษา อาการปวดจะลดลงไปเรื่อย ๆ จนหายเอง แต่ต้องใช้เวลานานราว 10-20 วัน

1. ปัญหาที่พบได้บ่อยภายหลังการถอนฟัน
   1. การถอนฟัน ถือเป็นหัตถการทางทันตกรรมที่มีโอกาสเกิดผลข้างเคียงได้ ปัจจัยเช่น ฟันมีความซับซ้อนอยู่ในตำแหน่งลึกทำงานยาก มีพยาธิสภาพอย่างอื่นเช่น Cyst ก้อนเนื้อ หรือผู้ป่วยมีโรคประจำตัว หรือรับประทานยาที่ส่งผลต่อการแข็งตัวของเลือด จะเพิ่มโอกาสในการเกิดผลข้างเคียงตามมา

1. ปัญหาเลือดออก (Hemorrhage)

หลังถอนฟันเป็นปกติที่คุณจะมีเลือดออกได้ – เราแนะนำให้คุณกัดผ้าก๊อซ และสามารถเปลี่ยนได้เรื่อยๆ ทุก 45-60 นาที

อย่างไรก็ตามเลือดควรจะออกลดลงเรื่อยๆ และหยุดภายในเวลาไม่เกิน 6 ชม.

หากคุณมีเลือดออกปริมาณมาก หรือเลือดออกไม่หยุดหลัง 6 ชม. หรือมีอาการหน้ามืด เหงื่อแตก ใจสั่น เป็นลม กรุณารีบติดต่อเจ้าหน้าที่ของเรา

2. การติดเชื้อหลังถอนฟัน (Post operative infection)

การติดเชื้อมักเกิดขึ้นในวันที่ 3-4 หลังจากถอนฟันไปแล้ว อาการประกอบด้วย มีไข้ ปวดบวมแดงร้อนบริเวณแก้มด้านที่ถอนฟัน

หากมีการติดเชื้อคุณอาจต้องรับประทานยาปฎิชีวนะ และนัดติดตามอาการกับคุณหมออย่างใกล้ชิด

กระดูกเบ้าฟันอักเสบ (Dry Socket)

3. กระดูกเบ้าฟันอักเสบ (Dry Socket)

ภาวะนี้เกิดขึ้นเมื่อลิ่มเลือดที่ก่อตัวด้านบนแผล หลุดหรือละลายออกเร็วเกินไป ทำให้ไม่มีอะไรปกคลุมเบ้ากระดูกและเส้นประสาทด้านล่าง

Dry Socket มักเกิดในวันที่ 3-4 หลังจากถอนฟัน อาการคือมีปวดมาก อาจปวดร้าวขึ้นศีรษะ หรือมีกลิ่นปากที่เหม็นรุนแรง

4. อ้าปากได้จำกัด (Trismus)

อาการอ้าปากได้จำกัดเกิดจากการอักเสบของกล้ามเนื้อที่ใช้บดเคี้ยว มักพบในการถอนฟัน หรือผ่าฟันคุด หรือมีการฉีดยาชาบล๊อคเส้นประสาทส่วนปลายที่ขากรรไกรเพื่อลดความเจ็บปวดระหว่างถอนฟัน

การรักษาคือการกายภาพบำบัด ร่วมกับการใช้น้ำอุ่นประคบกล้ามเนื้อด้านนอก และอมน้ำเกลืออุ่นบ่อยๆ หากมีการติดเชื้อร่วมด้วย คุณอาจต้องรับประทานยาปฎิชีวนะเพิ่มเติม

5. อาการชา

เส้นประสาทส่วนปลายอาจได้รับความเสียหายในระหว่างการถอนฟัน ซึ่งสามารถทำให้เกิดอาการชาตามที่ต่างๆ เช่น ริมฝีปาก ลิ้น หรือ คาง

อาการชาหลังถอนฟันเป็นภาวะที่พบได้น้อย และมักเป็นอยู่เพียงชั่วคราวเท่านั้น

ย้ายไปหัวข้อผ่าฟันคุด

1. หลังผ่าเสร็จจะมีอาการอย่างไร ปวดบวมมากน้อยแค่ไหน?
   1. หลังผ่าฟันคุดเสร็จ ผู้ป่วยอาจจะมีอาการแทรกซ้อนเกิดขึ้นได้ เช่น มีเลือดออกจากแผล เกิดการอักเสบของแผล และอาจมีอาการชาหลังผ่าฟันคุดได้,

เลือดออกจากแผล ให้กัดผ้าก๊อซแน่น ๆ ไว้ 1-2 ชั่วโมง เลือดจะไหลซึมช้า ๆ ในช่วง 24 ชั่วโมงแรก และลดลงจนหยุดสนิท,

อาการอักเสบของแผล คือ ปวด บวม แดง ร้อน และสูญเสียการทำงานของอวัยวะบริเวณนั้น ๆ เช่น อ้าปากได้น้อยลง ปกติแล้วอาการอักเสบจะเป็นอาการชั่วคราว ภายใน 2-3 วัน อาการต่าง ๆ จะค่อย ๆ ลดน้อยลง,

อาการปวดหลังถอนฟันมักเป็นการปวดที่ไม่รุนแรง บรรเทาได้ด้วยยาแก้ปวด อาการปวดจะปรากฏในช่วง 12 ชั่วโมงแรกหลังถอนฟัน และจะค่อย ๆ ลดลง โดยปวดไม่เกิน 2 วันหลังถอนฟัน,

อาการบวม มักจะบวมในช่วง 2-3 วันแรก และยุบลงเรื่อย ๆ อาจใช้น้ำแข็งห่อผ้า หรือเจลเย็นประคบบริเวณแผลหลังผ่าตัด เพื่อช่วยลดปวดและบวม หากอาการบวมเพิ่มมากขึ้น อาจมีการติดเชื้อของแผล ควรกลับมาพบทันตแพทย์เพื่อตรวจรักษาต่อไป,

อาการชาภายหลังผ่าฟันคุดเกิดขึ้นได้ไม่บ่อย โดยมากจะเกิดกับการผ่าฟันคุดล่าง เนื่องจากเส้นประสาทที่มาเลี้ยงบริเวณฟัน แก้ม และริมฝีปากเกิดการบาดเจ็บหรือฉีกขาดจากแรงกด แรงกระทบกระเทือนขณะผ่าฟันคุดที่อยู่ในตำแหน่งลึกมาก ผู้ป่วยมักจะชาบริเวณริมฝีปากหรือลิ้น มีการรับความรู้สึกลดลง เหมือนฤทธิ์ของยาชายังไม่หมด อาจมีการเสียวฟันบริเวณฟันหน้าล่าง แต่ไม่ได้มีผลกับการพูด การขยับปาก หรือการได้ยินลดลง ถ้ามีการกระเทือนต่อเส้นประสาทที่มาเลี้ยงบริเวณลิ้น อาจมีความรู้สึกว่าลิ้นหนา ซ่า ๆ ที่ลิ้น การรับความรู้สึกร้อนเย็นเปลี่ยนไป ซึ่งสามารถหายได้เป็นปกติ แต่อาจต้องใช้เวลานาน ตั้งแต่ 2 สัปดาห์ถึง 1 ปี ขึ้นกับความรุนแรงของการกระทบกระเทือนต่อเส้นประสาท ในบางครั้งอาจให้ผู้ป่วยรับประทานวิตามินบีเพื่อช่วยบำรุงเส้นประสาท ทำให้อาการชาลดลงได้

การใช้ชีวิตประจำวัน

1. ทำไมต้องงดออกกำลังกาย หลังการถอนฟัน
   1. การออกกำลังกายหนักๆอาจทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น ทำให้มีเลือดไหลบริเวณแผลถอนฟันมากขึ้น แผลจึงอาจหายช้า รวมถึงหลังถอนฟัน ควรมีการพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายสามารถเกิดการซ่อมสร้าง ทำให้แผลหายได้เร็ว จึงแนะนำให้ควรงดออกกำลังกายในช่วง 1สัปดาห์แรก

การปฏิบัติตัวหลังทำหัตถการ

1. หลังถอนฟันหรือผ่าฟันคุด ควรปฏิบัติตัวอย่างไร?
   1. หลังจากการถอนฟันหรือผ่าฟันคุด ต้องกัดผ้าก๊อซให้แน่นพอสมควรราว 1 ชั่วโมง จึงค่อยคายผ้าทิ้ง หากมีเลือดไหลออกมาอีก ให้กัดผ้าก๊อซชิ้นใหม่ที่สะอาดต่อไปอีก 1 ชั่วโมง,

ถ้าเลือดไหลไม่หยุดภายหลังการถอนฟันหรือผ่าฟันคุด ห้ามอมน้ำแข็ง แต่ควรใช้น้ำแข็งห่อผ้า หรือเจลเย็น ประคบนอกปากบริเวณที่ถอนฟัน หรือบริเวณแผลผ่าตัด,

ไม่ควรบ้วนน้ำหรือน้ำยาบ้วนปากในวันแรก ถ้าจำเป็นให้บ้วนเบา ๆ เพราะการบ้วนปากอาจทำให้เลือดที่กำลังจะแข็งตัวหลุดออก และทำให้ปวดบริเวณแผลได้,

แปรงฟันทำความสะอาดตามปกติ แต่ต้องระวังแผลถอนฟันหรือผ่าตัด,

ถ้าปวดแผล ให้รับประทานยาแก้ปวดตามที่ทันตแพทย์จ่ายให้ และในผู้ป่วยบางรายที่ได้ยาฆ่าเชื้อ (Antibiotics) ควรรับประทานจนยาหมด เพื่อป้องกันแผลติดเชื้อ,

ห้ามเอานิ้วมือ ไม้จิ้มฟัน แคะ เขี่ยบริเวณแผล และห้ามดูดแผลเล่น,

ทำงาน ใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ แต่ไม่ควรออกกำลังกายหนัก,

ห้ามดื่มสุรา หรือสูบบุหรี่ ในช่วงวันแรก ๆ,

ถ้ามีอาการผิดปกติ ควรรีบกลับมาพบทันตแพทย์

ในกรณีที่เป็นแผลผ่าตัดหรือแผลผ่าฟันคุด ควรประคบด้วยน้ำแข็งห่อผ้า หรือเจลเย็น ภายหลังจากผ่าตัด 1-2 วัน จะช่วยลดอาการบวม ปวด,

มาพบทันตแพทย์เพื่อตัดไหม ประมาณ 7-14 วัน หลังผ่าตัด

1. หลังถอนฟัน ควรปฏิบัติตัวอย่างไร?
   1. การดูแลแผลถอนฟัน:

กัดผ้าก๊อซอย่างน้อย 45 นาที หากยังมีเลือดออกคุณสามารถเปลี่ยนผ้าก๊อซอันใหม่แล้วกัดต่ออีก 30-45 นาที, หากมีน้ำลาย หรือเลือด ระหว่างกัดก๊อซ ให้กลืนลงคอ อย่าบ้วนออก, ห้ามรบกวนแผล ห้ามใช้ลิ้นดุนแผล ไม่ควรดูดน้ำลายหรือเลือดจากผ้าก๊อซ, หากมีลิ่มเลือดปกคลุมด้านบนแผล ห้ามบ้วน หรือหยิบออก เพราะอาจทำให้เลือดออกซ้ำได้,

ประคบเย็นลดอาการบวม:

สามารถใช้เจลเย็น หรือน้ำแข็งห่อผ้าชุบน้ำหมาดๆ ประคบที่ด้านนอกของแก้มฝั่งที่ถอนฟันเพื่อลดอาการบวม,

เปลี่ยนเจล หรือน้ำแข็งทุก 15 นาที และทำต่อเนื่องประมาณ 24 ชม.,

หลัง 24 ชม. หากมีรอยช้ำ หรือยังปวดตึงอยู่ สามารถประคบอุ่นต่อได้ (ห้ามใช้น้ำเดือด หรือประคบถุงอุ่นโดยตรงกับผิวแก้ม ให้ห่อผ้าทุกครั้ง)

การดูแลความสะอาด:

หากไม่มีเลือดออก คุณสามารถแปรงฟันซี่อื่นๆ ได้ แต่หลีกเลี่ยงบริเวณแผล,

หลัง 24 ชม. เป็นต้นไป สามารถบ้วนปากได้ โดยผสมเกลือครึ่งช้อนชากับน้ำอุ่น 1 แก้ว

,งดการใช้น้ำยาบ้วนปากในช่วงนี้

อาหาร:

เลือกรับประทานอาหารที่ทานง่ายในช่วง 2-3 วันแรก

ควรดื่มน้ำปริมาณมากขึ้น (อย่างน้อย 6-8 แก้วต่อวัน)

เลี่ยงการใช้หลอดดูดน้ำใน 24 ชม. แรก

คำแนะนำอื่นๆ:

หากมีอาการปวด สามารถรับประทานยาแก้ปวด เช่น Paracetamol หรือ ibuprofen ได้ (กรุณาตรวจสอบประวัติแพ้ยาของคุณให้ดีก่อน),

งดออกกำลังกายอย่างน้อย 3-5 วัน (เนื่องจากคุณรับประทานอาหารได้น้อย คุณจึงได้รับแคลอรี่น้อยกว่าปกติ),

งดสูบบุหรี่อย่างน้อย 1 สัปดาห์ เนื่องจากรบกวนกระบวนการหายของแผล,

แก้ไขริมฝีปากแห้งด้วย Lips Balm หรือ Moisture,

มาพบคุณหมอตามนัด

แผล

1. แผลถอนฟันจะหายสนิทในเวลากี่วัน?
   1. แผลที่เกิดจากการถอนฟันจะมีลักษณะเป็นแอ่ง เป็นหลุม ตามรูปร่างของรากฟันที่ถูกถอนออก ในวันแรกหลังการถอนฟัน จะมีเลือดไหลซึมออกจากแผล ต่อมาเลือดจะเริ่มแข็งตัวเป็นลิ่มเลือด และอุดปิดแผลจนเลือดหยุดไหล หลังจากนั้นร่างกายจะมีการซ่อมสร้างเนื้อเยื่อยึดต่อ สร้างกระดูก และเยื่อบุผิว ตามลำดับ เมื่อแผลถอนฟันหายสนิท แอ่งหลุมก็จะปิดไป และมีเหงือกมาปกคลุม, โดยปกติ ผู้ป่วยจะมีเลือดไหลซึมในวันแรก เมื่อกัดผ้าก๊อซ เลือดจะค่อย ๆ ไหลน้อยลงจนหยุด แผลถอนฟันจะค่อย ๆ หาย แผลตื้นขึ้น และมีขนาดเล็กลง ภายใน 1 สัปดาห์ แต่ต้องใช้เวลาประมาณ 1 เดือน แผลจึงหายสนิทดี
2. ถอนฟันกรามกี่วันหาย?
   1. แผลของคุณจะค่อยๆ ดีขึ้นจนหายภายในเวลา 7-14 วันขึ้นกับขนาด และตำแหน่งของฟันซี่ที่ถอน
3. ถ้าเป็นแผลผ่าฟันคุดต้องใช้เวลานานแค่ไหน กว่าแผลจะหายดี?
   1. โดยทั่วไป ถ้าเป็นการผ่าฟันคุดที่ไม่ยาก ระยะเวลาการหายของแผลจะใกล้เคียงกับการถอนฟันซี่อื่น ๆ คือ ภายใน 1 สัปดาห์ แต่ถ้าเป็นการผ่าฟันคุดที่ยาก มีการกรอตัดฟัน หรือกระดูก การหายของแผลอาจต้องใช้ระยะเวลามากขึ้นกว่าปกติ, การผ่าฟันคุดหรือถอนฟันที่มีการเย็บแผล ผู้ป่วยควรกลับมาให้ทันตแพทย์ตรวจ และตัดไหมหลังจากวันที่ถอนฟันแล้วในช่วง 7-14 วัน