

30.6.2014

---

## Viisaudenhampaan poistoleikkauksen jälkihoito-ohjeet

### Lisätietoa 30.6.2014

#### Käypä hoito -työryhmä Viisaudenhammas

1. Pidä poistokuopan päälle asetettua sideharsotaitosta paikoillaan vähintään 30 minuuttia, mutta ei ole estettä, vaikka taitos olisi paikoillaan kaksikin tuntia. Silloin kielikin pysyy poissa alueelta.
2. Älä tee raskasta työtä, urheile tai sauno kolmeen vuorokauteen verenvuotoriskin takia.
3. Pidä jäähaudetta (esimerkiksi pakastehernepussia) posken iholla toimenpidepäivänä puoli tuntia kerrallaan tunnin välein loppupäivän ajan. Se vähentää merkittävästi jälkioireita, kuten kipua, turvotusta ja verenvuotoa, ja sillä voi estää myös mustelman ilmaantumisen iholle. Huomaa, että liian kauan yhtäjaksoisesti pidetty jäähaude voi aiheuttaa paleltumaa ja jopa ihon tuntohermojen toiminnan häiriintymistä. Kolmannesta päivästä alkaen voi posken ihoa hautoa lämpimällä, sillä se nopeuttaa aineenvaihduntaa ja verenkiertoa ja edistää paranemista.
4. Huomaa, että poistokuoppa paranee siten, että kuoppaan muodostuu verihyytymä ensimmäisen puolen tunnin aikana. Tämä verihyytymä järjestäytyy itsestään uudelleen vajaan vuoden aikana ja siitä verihyytymästä tulee uutta luuta kuopan täydeltä. Siksi verihyytymää ei saa mitenkään häiritä ensimmäisten päivien aikana.
5. Toimenpiteen jälkeen ole syömättä ja juomatta kolme tuntia, tai niin kauan kuin puudutus kestää, ettet vahingossa pure huuleesi tai kieleesi. Ruoan tulee olla ensimmäisenä päivänä pehmeää ja viileää, esimerkiksi jugurttia, puuroa, mehua tms. Kuuma ruoka voi lisätä haavan verenvuotoa. Pureskele kaikki ruoka seuraavien kahden viikon aikana sillä puolella, missä ei ole poistohaavaa, ettei ruoka tunkeudu poistokuoppaan sisälle hidastamaan paranemista.
6. Älä kolmeen päivään toimenpiteestä syljeskele, tupakoi, ime pillillä, koskettele ompeleita tai haavaa äläkä tee mitään toimintaa, joka voi aiheuttaa haavan avautumisen tai hajottaa syntymässä olevaa verihyytymää poistokuopassa. Suun purskuttelu klooriheksidiiniä sisältävällä liuoksella tulee aloittaa vasta toimenpidettä seuraavana päivänä.
7. Sylki voi toimenpidepäivänä olla punaiseksi värjäätynyttä, sillä pienikin veripisara näyttää sylkeen sekoitettuna paljon punaiselta nesteeltä. Varsinkin yläviisaudenhampaan poistokuoppa sijaitsee aivan poskisylikirauhasen ulostuloaukon kohdalla, ja sinusta voi tuntua siltä, että haava vuotaa verta. Huolestua kannattaa vasta sitten, jos verenvuoto on runsasta ja väriltään kirkkaan punaista. Laita silloin mukaasi saamasta sideharsotaitoksesta samanlainen paineside haavan päälle (ei hampaiden väliin) kuin hoitopaikassa laitettiin heti toimenpiteen jälkeen. Pure taitosta vähintään 45 minuuttia yhtäjaksoisesti kurkistamatta välillä sen alle. Verenvuodon hillitsemisessä auttaa jäähauteen pitäminen posken iholla. Kannattaa myös laittaa korkeampi tyyny, jotta pää olisi levätessä kohoasennossa. Jos ensimmäinen paineside ei tuota toivottua tulosta, toista samanlainen paineside uudestaan 1–2 kertaa. Jos et saa vuotoa tyrehtymään, ota yhteyttä hoitopaikkaasi.
8. Normaaliin paranemiseen kuuluu jonkin verran kipua ja posken turvotusta. Sen vuoksi saattaa esiintyä suun avaamisen vaikeutta. Mustelma saattaa ilmaantua poskeen parin päivän päästä.

30.6.2014

---

9. Kivun hoitamiseksi sinulle on määrätty tulehduskipulääkettä, esimerkiksi ibuprofeenia, josta ensimmäinen annos on otettu ennen toimenpidettä. Noudata kipulääkkeissä reseptin ohjetta tai sinulle vastaanotolla annettuja ohjeita. Joskus kipuun määrätään lisäksi kovempaa kipulääkettä, tarkkaavaisuutta heikentävää kolmiolääkettä, jota voit ottaa tarvittaessa lisälääkkeenä edellä mainitun tulehduskipulääkkeen lisäksi.
10. Jos kipu toimenpidealueella muuttuu erityisen kovaksi kolmantena toipumispäivänä, on kyseessä useimmiten verihyytymän katoaminen kuopasta. Suussa tuntuu pahaa makua ja hajua. Kipu on niin kovaa, että se herättää yöllä. Ota yhteyttä hoitopaikkaasi jatkotoimenpiteitä varten.
11. Poistoalueella voi olla ompeleita, joita ei saa harjata hammasharjalla. Muut hampaat täytyy puhdistaa normaalisti. Ompeleet saa pidettyä puhtaana klooriheksidiinipurskuttelulla. Ompeleet poistetaan yleensä 5–14 päivän kuluessa, mutta joskus ne voidaan myös jättää, jos ne ovat itsestään sulavia. Langan täydelliseen sulamiseen kudoksen sisällä menee kuitenkin aikaa jopa kuusikin viikkoa.