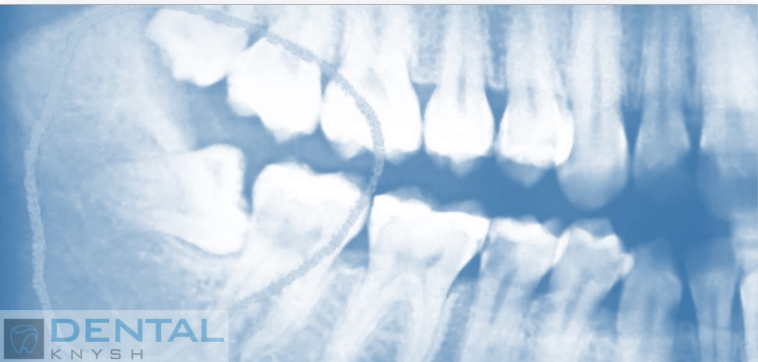


ЧЕК-ЛИСТ: ПОДГОТОВКА К УДАЛЕНИЮ ЗУБА МУДРОСТИ

Перед процедурой

1. Консультация

- Запишитесь на **консультацию** к стоматологу-хирургу для осмотра и **рентгена**.
- Уточните у врача все детали процедуры, включая обезболивание и риски.



2. Медицинская информация

- Скажите врачу про хронические **заболевания, аллергии и лекарства**.
- Если вы принимаете препараты, которые влияют на свертывание крови, проконсультируйтесь про необходимость временной отмены.

3. Подготовка организма:

- За несколько дней до процедуры **избегайте алкоголя и курения.**
- Не ешьте слишком тяжелую пищу за сутки до процедуры.
- Удостоверьтесь, что вы спали перед днем операции.



4. Подготовьте необходимое:

- Лед или гелевый компресс для уменьшения отека.
- **Обезболивающие препараты** (их назначит врач).
- Мягкую еду (супы, пюре, йогурты) первые дни после удаления.

5. Одежда и аксессуары

- Оденьте **удобную одежду**, которая не ограничивает движения.
- Снимите контактные линзы, если таковые имеются.



6. Сопровождение

- Если планируется седация или общий наркоз, организуйте транспорт или **попросите вас сопровождать** кого-то из близких.

В день процедуры

1. Гигиена

- **Почистите зубы**, но избегайте использования ополаскивателей с сильными антисептиками.



2. Еда и напитки

- Если врач разрешил, легко перекусите за 2–3 часа до процедуры
- При наркозе или седации соблюдайте рекомендации врача о последнем приеме пищи и воды.

3. Документы и оплата

- Возьмите с собой паспорт, медицинскую карту (если нужно) и деньги или карту для оплаты.

Посля процедуры

1. Следуйте рекомендациям врача
 - Принимайте прописанное лекарство по инструкции.
 - Используйте холодный компресс для снятия отека в течение первых суток.
2. Ограничение
 - Не полощите рот в первые 24 часа.
 - **Избегайте физических нагрузок, курения и горячей пищи или напитков в течение 2-3 дней.**



3. Гигиена полости рта

- Очищайте зубы аккуратно, избегая области раны.

4. Питание

- Употребляйте мягкую и прохладную пищу.
- **Избегайте острых, кислых и жестких продуктов.**

5. Обратитесь к врачу, если:

- Появилась сильная боль, которая не снимается обезболивающими.
- Возник сильный отек или кровотечение.
- Поднялась высокая температура или появились другие признаки инфекции.

Будьте уверены, процедура пройдет успешно, если вы будете соблюдать эти рекомендации!

