术后护理

牙龈成形术及牙龈移植后的注意事项

以下措施有助于保护牙龈并促进愈合。请遵循为您实施手术的牙医的建议：具体要求可能因手术范围以及是否有缝线或敷料而有所不同。

最初24小时内

请休息，避免运动、提重物及体力活动。

请勿漱口或用力吐口水。

口腔仍处于麻木状态时，请避免咀嚼以及进食热食、饮用热饮，以防咬伤或烫伤。

如出现肿胀，可将冷敷物用布包裹后敷在面部外侧，每次短时间冷敷，期间留出间隔。请勿将冰块直接接触皮肤。

饮食

开始时请选择冷的或常温的柔软食物，如酸奶、泥状食物和放凉的炒鸡蛋。最初几天避免过热、坚硬或酥脆的食物，并尽量不要在手术区域咀嚼。根据自身舒适程度和牙医的指导，逐步恢复正常饮食。这些措施遵循牙龈手术后的恢复建议。

原始说明：Fernando Ramos。本文件为译文。您的医疗团队提供的个体化指导优先适用。

术后护理 · 续页

牙龈成形术及牙龈移植后的注意事项

口腔卫生与用药

轻柔刷洗未接受手术区域的牙齿。用蘸有氯己定的棉签清洁手术区域。

仅在医生建议时使用漱口液（如氯己定），并遵循规定的开始使用时间、频次和时长。

请勿用手指或舌头触碰牙龈、缝线或敷料。

请按处方用药。请勿自行开始使用抗生素或抗炎药。

愈合期间请避免吸烟和饮酒，尤其是在服药期间。请参阅口腔手术后的护理说明。

发生出血时

初期唾液中可能带有少量血液。如出血，请将干净、略微湿润的纱布放在出血部位，持续加压20分钟，不要反复取下检查。如出血仍未停止，请联系牙医；大量出血需要立即就医。此方法由剑桥大学医院（Cambridge University Hospitals）推荐。

何时寻求帮助

如出现发热、流脓、用药后仍无法缓解的剧烈疼痛，或疼痛及肿胀在一度好转后再次加重，请联系牙医。呼吸或吞咽困难需要急诊处理。

请按预约时间复诊，以评估愈合情况，并在需要时拆线。

原始说明：Fernando Ramos。本文件为译文。您的医疗团队提供的个体化指导优先适用。