

بعد از جراحی لثه چه بخوریم؟

رژیم غذایی بعد از جراحی لثه نقش مهمی در روند بهبودی شما دارد. انتخاب غذاهای مناسب می تواند به کاهش درد و التهاب، تسریع روند ترمیم و جلوگیری از عفونت کمک کند. در مقابل، مصرف غذاهای نامناسب می تواند این روند را مختل کرده و عوارض جانبی ناخوشایندی را به همراه داشته باشد. در نتیجه اهمیت دارد که قبل و بعد از جراحی لثه چه بخوریم.

در این مقاله از مهر از کارت، به بررسی مواد غذایی مناسب و نامناسب بعد از جراحی لثه می پردازیم و دستورالعمل های کلی برای تغذیه در این دوران ارائه می دهیم.

جراحی لثه که به آن پریودنتال نیز گفته می شود، به مجموعه ای از اقدامات درمانی گفته می شود که برای درمان بیماری های لثه انجام می شود. بیماری های لثه طیف وسیعی از عفونت ها را شامل می شوند که می توانند به لثه ها، استخوان ها و بافت های نگهدارنده دندان ها آسیب برسانند.

با تهیه [بیمه دندانپزشکی](#) می توانید [هزینه دندانپزشکی](#) درمانی و زیبایی خود را تا ۵۰٪ کاهش دهید...

انواع جراحی لثه:

- جینجیوپلاستی: این نوع جراحی برای اصلاح شکل لثه ها و از بین بردن بافت اضافی لثه انجام می شود. جینجیوپلاستی می تواند برای درمان بیماری های پریودنتال خفیف تا متوسط و همچنین برای بهبود ظاهر لبخند استفاده شود.
- جراحی فلپ: در این نوع جراحی، یک فلپ از لثه ها بلند شده و سپس برای تمیز کردن ریشه دندان ها و از بین بردن عفونت به عقب برگردانده می شود. جراحی فلپ معمولاً برای درمان پریودنتیت شدید استفاده می شود.
- پیوند لثه: این نوع جراحی برای جایگزینی بافت لثه از دست رفته به دلیل بیماری یا آسیب انجام می شود. پیوند لثه می تواند برای محافظت از ریشه های دندان ها و بهبود ظاهر لبخند استفاده شود.
- بازسازی هدایت شده بافت: این نوع جراحی برای تحریک رشد استخوان و بافت جدید در اطراف دندان ها استفاده می شود. بازسازی هدایت شده بافت معمولاً در مواردی استفاده می شود که بیماری لثه باعث از بین رفتن استخوان قابل توجهی شده باشد.

[جراحی لثه](#) را توسط متخصصین مهر از با ۵۰٪ کاهش هزینه انجام دهید!

مراحل جراحی لثه:

مراحل جراحی لثه بسته به نوع جراحی و شرایط فردی متفاوت خواهد بود. با این حال، به طور کلی، مراحل جراحی لثه به شرح زیر است:

۱. بی حسی: قبل از شروع جراحی، لثه ها با بی حسی موضعی یا بی حسی عمومی بی حس می شوند.
۲. برش: جراح لثه ها را بریده و بافت آسیب دیده یا عفونی را از بین می برد.
۳. تمیز کردن: جراح ریشه دندان ها را تمیز کرده و هر گونه عفونت باقی مانده را از بین می برد.
۴. بخیه زدن: در نهایت، جراح لثه ها را با بخیه یا گرافت های پیوندی ترمیم می کند.

درد پس از جراحی لثه:

پس از جراحی لثه، معمولاً احساس درد، تورم و خونریزی خفیف خواهید داشت. پزشک برای تسکین درد، داروهای مسکن تجویز می کند. همچنین باید دستورالعمل های پزشک خود را در مورد نحوه مراقبت از محل جراحی، از جمله نحوه شستشو و مسواک زدن دهان خود، به دقت دنبال کنید.

عوارض جراحی لثه:

مانند هر عمل جراحی، جراحی لثه نیز با خطرات و عوارض جانبی بالقوه ای همراه است. این عوارض ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- عفونت
- خونریزی
- درد
- تورم
- بی حسی یا سوزن سوزن شدن
- آسیب به اعصاب یا دندان ها
- مشکلات التیام زخم

هزینه جراحی لثه:

هزینه جراحی لثه بسته به نوع جراحی، پیچیدگی آن و محل زندگی شما متفاوت خواهد بود. به طور کلی، جراحی لثه گرانتر از سایر روش های دندانپزشکی است.

اما شما میتوانید با به همراه داشتن بیمه مهر از ۵۰ درصد کاهش هزینه دندانپزشکی بهره مند شوید.

چه کسانی به جراحی لثه نیاز دارند؟

- اگر به هر یک از بیماری های لثه مبتلا هستید، ممکن است به جراحی لثه نیاز داشته باشید. بیماری های لثه شامل موارد زیر است:
- ژنژیویت: التهاب لثه ها
- پریودنتیت: عفونتی که به بافت ها و استخوان های نگهدارنده دندان ها حمله می کند
- تحلیل لثه: عقب نشینی لثه ها از دندان ها
- رشد بیش از حد لثه: رشد بیش از حد لثه ها که می تواند دندان ها را بپوشاند
- اگر فکر می کنید ممکن است به جراحی لثه نیاز داشته باشید، باید برای معاینه و مشاوره با یک دندانپزشک یا متخصص پریودنتال مشورت کنید.

بعد از جراحی لثه چه بخوریم؟

- غذاهای نرم و آبکی: سوپ، پوره سیب زمینی، اسموتی، ماست، فرنی، کمپوت، ژله و ... از جمله غذاهای نرم و آبکی هستند که به راحتی جویده و بلعیده می شوند و فشار کمی به لثه ها وارد می کنند. این غذاها همچنین به هیدراته شدن بدن و تامین مواد مغذی مورد نیاز برای بهبودی کمک می کنند.
- غذاهای سرد: غذاهای سرد مانند بستنی، میلک شیک و سالاد می توانند به تسکین درد و التهاب لثه ها کمک کنند.
- غذاهای پخته شده: گوشت، مرغ و ماهی پخته شده به همراه سبزیجات بخارپز یا آب پز، گزینه های مناسبی برای تامین پروتئین مورد نیاز بدن در این دوران هستند.
- میوه ها و سبزیجات: میوه ها و سبزیجات سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها هستند که برای تقویت سیستم ایمنی بدن و تسریع روند بهبودی ضروری هستند. می توانید از میوه ها و سبزیجات نرم مانند موز، سیب پخته، هویج پخته و ... استفاده کنید.
- لبنیات: لبنیات مانند شیر، ماست و پنیر کم چرب منابع خوبی از کلسیم و پروتئین هستند که برای ترمیم بافت لثه ها ضروری هستند.

بعد از جراحی لثه چه نخوریم؟

- غذاهای سفت و ترد: غذاهایی مانند سیب زمینی خام، آجیل، چپیس و ... به دلیل نیاز به جویدن زیاد، می توانند لثه ها را تحریک کرده و باعث درد و خونریزی شوند.
- غذاهای گرم و تند: غذاهای گرم و تند می توانند باعث التهاب و سوزش لثه ها شوند.
- غذاهای اسیدی: غذاهای اسیدی مانند مرکبات، گوجه فرنگی و ترشی می توانند لثه ها را تحریک کرده و روند بهبودی را کند کنند.
- غذاهای چسبنده: غذاهای چسبنده مانند کارامل، تافی و آدامس می توانند به لثه ها بچسبند و جدا کردن آنها دشوار باشد. این امر می تواند منجر به تجمع باکتری و افزایش خطر عفونت شود.
- کافئین و الکل: کافئین و الکل می توانند باعث خونریزی و خشکی دهان شوند و روند بهبودی را مختل کنند.

دستورالعمل های کلی برای جراحی لثه:

- در ۲۴ ساعت اول پس از جراحی، از مصرف غذاهای جامد خودداری کنید و فقط مایعات و غذاهای نرم و آبکی مصرف کنید.
- به تدریج و به مرور زمان، غذاهای جامدتر را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.
- غذا را به خوبی بجوید و از بلعیدن تکه های بزرگ غذا خودداری کنید.
- بعد از هر وعده غذایی، دهان خود را با آب نمک ولرم یا دهانشویه مخصوص دندانپزشکی شستشو دهید.
- از مسواک زدن و نخ دندان کشیدن در محل جراحی شده تا ۲۴ ساعت خودداری کنید.
- در صورت احساس درد، از داروهای مسکن تجویز شده توسط پزشک خود استفاده کنید.
- در صورت مشاهده هرگونه علائم عفونت مانند تب، لرز، قرمزی، تورم یا چرک، فوراً به پزشک خود مراجعه کنید.

نکات مهم پس از جراحی لثه:

- رژیم غذایی ارائه شده در این مقاله فقط یک راهنمای کلی است و ممکن است نیازهای فردی شما با توجه به نوع جراحی و شرایط جسمانی تان متفاوت باشد.
- برای دریافت دستورالعمل های دقیق و متناسب با شرایط خود، حتماً با پزشک یا جراح لثه خود مشورت کنید.
- در طول دوران نقاهت، به طور مرتب به مطب پزشک خود مراجعه کنید تا از روند بهبودی خود مطمئن شوید.

بیمه دندانپزشکی

بیمه دندانپزشکی مهر از با کاهش هزینه ۵۰ درصدی به عموم مشتریان این اطمینان را به شما میدهد که بتوانید با کمترین هزینه، سلامت دندان های خود را تضمین کنید. همانطور که میدانید هزینه های مرتبط با خدمات دندانپزشکی در دسته گران ترین خدمات درمانی قرار میگیرد. از این رو داشتن یک **بیمه دندانپزشکی** جهت کاهش هزینه های این خدمات میتواند در این شرایط بسیار کمک کننده باشد. در نتیجه شما میتوانید با انتخاب یک بیمه دندانپزشکی مناسب هزینه های خود را به طرز قابل توجهی کاهش دهید.

بیمه دندانپزشکی نامحدود خانواده

بیمه دندانپزشکی نامحدود خانواده با پوشش ۵۰ درصد هزینه های درمانی و زیبایی دندانپزشکی هزینه های سرسام آور این خدمات را کاهش داده و همه اعضای خانواده را بدون در نظر گرفتن محدودیت سنی، مورد حمایت قرار میدهد. از دیگر ویژگی های برتر **بیمه دندانپزشکی نامحدود خانواده** مهر از کارت میتوان به استفاده نامحدود و بدون سقف و مرز از خدمات اشاره کرد که این امر به این معنی است که شما میتوانید به تعداد دفعات نامحدود و با مبالغ بدون سقف از این خدمات استفاده نمایید.

تخفیف دندانپزشکی

شما میتوانید با دریافت ۵۰ درصد تخفیف دندانپزشکی در هزینه های درمانی و زیبایی خود صرفه جویی کرده و پس از دریافت کارت تخفیف مهراز از پشتیبانی و مشاوره رایگان نیز بهره مند شوید. با انتخاب این کارت، شما می‌توانید از بین شبکه ای از دندانپزشکان معتبر و حرفه‌ای پزشک خود را انتخاب و در سراسر کشور از خدمات آنها استفاده نمایید.

منابع: الهام گرفته از مجموعه مقالات بین المللی ISI درباره جراحی لثه

