

## ORTHODONTIC EXPOSE & BOND POST OPERATIVE INSTRUCTIONS

It is our desire that your recovery be as smooth and pleasant as possible. Please read these instructions carefully. Sometimes the after-effects of oral surgery are quite minimal. Common sense will often dictate what you should do. However, when in doubt, follow these guidelines or call our office any time for clarification.

***If an EMERGENT issue arises after hours, you can call or text Dr. Wendling.***

**GENERAL:** Do not rinse vigorously with mouth wash/saltwater or probe the area with any objects or your fingers. Avoid trying to look at the area, this may lift the flap and delay healing. Brush your teeth as normal except the most adjacent tooth at each surgical site. Also please avoid vigorous spitting afterwards. **For 1<sup>st</sup> 7 days, do not smoke since it is very detrimental to healing and can lead to dry socket, do not drink through a straw or cause any type of suction as this can also lead to dry socket, and no vigorous exercise.**

**In most cases, a gold bracket is bonded to the tooth with an attached gold chain that will come through the gums and be attached to your adjacent teeth or other orthodontic appliances, such as a bar or arch wire. If the chain becomes loose, call our office for instructions.**

**BLEEDING:** You must bite down firmly on the gauze packs that have been placed over the surgical areas, making sure they remain in place for approximately 30-60 minutes for the first hour after surgery. This will help create a blood clot to stop bleeding. ***When you eat, sleep, or take medication, you can remove the gauze packs.*** Please replace with clean gauze after eating or drinking and if the areas are still bleeding. **A SMALL AMOUNT OF BLOOD MIXED WITH SALIVA CAN SEEM LIKE A LOT OF BLOOD.** Slow bleeding or oozing is normal. Bleeding may also be controlled not only with applying pressure with the gauze but by placing slightly moistened gauze over the surgical areas and biting down firmly for 30-60 minutes. You can change gauze out if you notice the gauze is fully saturated with blood. **FIRM PRESSURE WITH THE #1 WAY TO GET BLEEDING TO STOP.**

If bleeding persists, make sure you are applying pressure for a full 30-60 min with no talking. You can also try repositioning the packs or substituting 1-2 tea bags (soaked in cold water, squeezed and damp dried) for 30-60 minutes. We recommend avoiding any strenuous activity the first 7 days after surgery, to avoid getting your blood pressure elevated as your surgical sites clot. Bleeding should never be severe. If bleeding remains uncontrolled, please call our office immediately, or if after hours call the number provided for Dr. Wendling.

**PAIN:** Unfortunately, most oral surgery is accompanied by some degree of discomfort. **If you do not have an allergy or contraindication to taking non-steroidal anti-inflammatory drugs,** we recommend that you start a regimen of **ketorolac or ibuprofen 800mg (i.e., Motrin, Advil) every 8 hours.** It is best to start taking pain medications before the anesthetic has worn off, so that you will be able to manage any discomfort better. **MAKE SURE YOU HAVE FOOD IN YOUR STOMACH** before taking any of your medication. This can be as simple as a milkshake or smoothie.

- *If you were prescribed a narcotic pain medication (such as Norco or Tramadol), know that these often contain acetaminophen (Tylenol), so **avoid** double-dosing by taking over-the-counter acetaminophen in addition to the narcotic pain medication.*
- ***It is best to rotate the pain medicines to help control pain and discomfort (example: Start with Ibuprofen 800mg → 4 hours later narcotic pain medicine → 4 hours later Ibuprofen 800mg → 4 hours later narcotic pain medicine). Narcotic pain medicine should only be taken for 1-2 days, when severe pain is present. Ibuprofen should be taken for at least 5 days.***

**SWELLING:** Often there is some swelling associated with oral surgery. You can minimize this by using ice packs applied firmly to the face or cheek adjacent to the surgical area. This should be applied for the next 24-48 hours applying ice 20 min on & 20 min off. Swelling will be at its max at 48-72 hours and then decrease. After 5 days it is usually best to switch from ice to moist heat. You can use a moist warm towel. (You may see more swelling 3-5 day after surgery)

**DIET:** Eat anything you could smash with a fork (mashed potatoes, mac and cheese, casserole dishes, pasta dishes, oatmeal, scrambled eggs, smoothies (no straw), jello, pudding, shakes, apple sauce; soups, stews, and broths). Avoid anything hot, spicy, or acidic. **DO NOT SKIP MEALS!** If you eat regularly, you will feel better, gain strength, have less discomfort, and heal faster. If you are diabetic, maintain your normal eating habits, as much as possible, and follow directions from us or your physician regarding your insulin schedule.

**NAUSEA:** Nausea is not an uncommon event after surgery, and it is sometimes caused by either anesthesia or the stronger pain medications. **NAUSEA MAY BE REDUCED BY PRECEDING EACH PILL WITH A SMALL AMOUNT OF FOOD, THEN TAKING THE PILL WITH WATER.** If you develop nausea, try to continue taking clear fluids and minimize your pain medications, but call us if you do not feel better or if repeated vomiting is a problem.

**SHARP AREAS:** If you feel sharp edges in the surgical areas with your tongue it is probably the bony walls which originally supported the teeth. Occasionally, small slivers of bone may work themselves out during the first few weeks after surgery. **They are not pieces of tooth**, and if necessary, we will remove them. Please call the office if you are concerned.

**STITCHES:** If you have them, they will usually come out on their own or dissolve in 5-7 days, unless you have been instructed otherwise by your doctor. When you come in for your 2-week post op (check-up) we will check for any stitches that may need to be removed.

**POST-OP VISITS:** If you have been given an appointment for post-operative surgical care, please return to our office as scheduled. Generally, an appointment with your orthodontic treatment provider should be arranged within the next 2 weeks. If you are experiencing problems or have questions, we can usually arrange a post-operative visit on short notice. Please note that there are no additional charges for post-operative care visits.

**\*\*Dr. Wendling will call you in the evening to check on you, same day of the surgery from  
Cell Phone: (214) 205-8570.\*\***

***{This number is ONLY to be used in case of a question that cannot wait until the next  
business day to call the office.}***

**\*\*\*IF YOU ARE EXPERIENCING A MEDICAL EMERGENCY,  
PLEASE CONTACT 911 IMMEDIATELY or go to the nearest emergency room \*\*\***

## INSTRUCCIONES POST OPERATIVAS PARA EL TRATAMIENTO DE FRENOS PARA EXPONER UN DIENTE Y PEGARLE UNA CADENA Y FRENO DE ORO

Es nuestro deseo que su recuperación sea lo más fácil posible. Por favor lea estas instrucciones detenidamente. A veces los efectos secundarios de la cirugía bucal son bastante mínimos, no todas las instrucciones se aplican. En caso de duda, siga estas recomendaciones o llame a nuestra oficina durante horas de oficina en cualquier momento para aclaraciones.

***Si hay un problema emergente después de horas, por favor llámele o mándele un texto a el Dr. Wendling.***

**INFORMACION GENERAL:** No se enjuague muy fuerte con agua en la boca ni ponga ningún objeto o sus dedos al área del tratamiento. Cepille sus dientes como lo hace normalmente, pero evite escupir después. ***Por los primeros 7 días: No fume, ya que es muy perjudicial para la curación y puede llevar a la toma seca, no beba a través de un popote o cause cualquier tipo de succión pues esto puede también llevar a que se le seque muy pronto la extracción y le cause dolor fuerte y también evite el ejercicio vigoroso.***

**En la mayoría de los casos, un soporte de oro (un freno) se pegará al diente con una cadena de oro que será puesta a través de las encías y se unirá a sus dientes al lado u otros aparatos de ortodoncia (frenos), como una barra o alambre. Si la cadena se suelta, llame a nuestra oficina para obtener instrucciones.**

**SANGRANDO:** Debe morder firmemente los paquetes de gasa que se han colocado sobre las áreas quirúrgicas, asegurándose de que permanezcan en su lugar durante aproximadamente 30-60 minutos durante la primera hora después de la cirugía. Esto ayudará a crear un coágulo sanguíneo para dejar de sangrar. ***Cuando usted coma, duerma, o tome líquidos, puede retirar los paquetes de gasa.*** Por favor, reemplace con una gasa limpia después de comer o beber y si las áreas siguen sangrando. **UNA CANTIDAD PEQUEÑA DE SANGRE REVUELTO CON SALIVA PUEDE PARECER COMO MUCHA SANGRE.** El sangrado lento es normal. El sangrado también se puede controlar no sólo con la aplicación de presión con la gasa, sino colocando una gasa ligeramente humedecida sobre las áreas quirúrgicas y mordiendo firmemente por 30-60 minutos. Usted puede cambiar la gasa si nota que ya está completamente saturada con sangre. **LA MEJOR MANERA DE DETENER EL SANGRADO ES CON PRESIÓN FIRME.**

Si el sangrado persiste, asegúrese de que está aplicando presión durante un total de 30-60 min sin hablar. También puede intentar reposicionar los paquetes o sustituir 1-2 bolsitas de té (que estén húmedas no empapadas de agua) por 30-60 minutos. Recomendamos evitar cualquier actividad extenuante los primeros días después de la cirugía, para evitar que la presión arterial se eleve a medida que se coagulan los sitios quirúrgicos. El sangrado nunca debe ser severo. Si el sangrado permanece incontrolado, por favor llame a nuestra oficina inmediatamente o si después de horas llame al número proporcionado por el Dr. Wendling.

**DOLOR:** Desafortunadamente, la mayoría de la cirugía bucal está acompañada de algún grado de malestar. **Si NO TIENE una alergia o contraindicación para tomar medicamentos antiinflamatorios con esteroides**, le recomendamos que empiece el **Ketorolaco o Ibuprofeno 800mg** {el que se le haya recetado} recetado por el Dr. Wendling, lo más pronto posible para evitar que tenga dolor cuando se le pase la anestesia. **Debe asegurarse de comer algo antes de tomar cualquiera medicamento, para evita síntomas de la náusea y vomito.**

- Si le recetaron un medicamento para el dolor con narcótico (como el Norco o Tramadol), recuerde que a menudo contienen acetaminofeno (Tylenol), así que **evite** la doble dosis tomando acetaminofeno sin receta adicional a los analgésicos narcóticos.
- ***Para mejor control del dolor, es mejor alternar los medicamentos para el dolor (un ejemplo: tomar antiinflamatorio → en 4 horas, tomar narcótico recetado → en 4 horas, tomar antiinflamatorio → en 4 horas, tomar narcótico recetado). El medicamento con narcótico solo se debe tomar por el primer y segundo día, solo mientras tenga dolor fuerte. El medicamento antiinflamatorio se debe tomar por al menos 5 días.***

**HINCHAZON:** A menudo hay alguna hinchazón asociada con la cirugía oral. Usted puede minimizar esto usando los paquetes de hielo aplicados firmemente a la cara o a la mejilla adyacente al área quirúrgica. Esto debe aplicarse durante las próximas 24-48 horas aplicando hielo por 20 minutos y removerlo por 20 minutos. La hinchazón estará en su máximo en 48-72 horas y después disminuirá. Después de 5 días es generalmente mejor cambiar de hielo a calor húmedo. Puede usar una toalla húmeda tibia. **(usted puede ver más hinchazón 3-5 día después de la cirugía)**

**DIETA:** Coma cualquier cosa que pueda moler con un tenedor (puré de plátano o manzana, Macarroni con queso, guisos suaves, platos de pasta, avena suave, huevos revueltos, licuados, caldos, etc.). **Siga una dieta de comida suave por los primeros 2 días. ¡NO debe usar popote! Evite cualquier cosa caliente, picante o ácida. ¡No coma nada crujiente, que pique o arda en la herida! ¡NO FAYE NINGUNA COMIDA! ¡NO DEBE MASTICAR EN LAS HERIDAS!** Si usted come regularmente, se va a sentir mejor, va a tener más fuerza, tendrá menos incomodidad y sanará más rápido. Si usted tiene diabetes, trate de mantener su rutina de alimentos lo mejor que pueda y siga las instrucciones que le demos o le dé su médico sobre sus medicinas para la diabetes.

**NAUSEAS:** La náusea no es un acontecimiento infrecuente después de la cirugía y es causado a veces por anestesia o los medicamentos más fuertes del dolor. La náusea se puede reducir comiendo primero y después tomar sus medicamentos recetados para el dolor. Asegúrese de hidratarse adecuadamente y beber mucha agua. Si usted desarrolla náuseas, trate de continuar tomando líquidos claros y minimice sus medicamentos para el dolor, aunque llámenos si no se siente mejor o si el vómito repetido es incontrolable. Llámenos si no mejor o continua con el vómito.

**ÁREAS AFILADAS:** Si usted siente áreas afiladas en las áreas de las extracciones con su lengua, es probablemente las paredes huesudas que apoyaron originalmente los dientes. Ocasionalmente, pequeñas estillas de hueso pueden deshacerse durante las primeras semanas después de la cirugía. No son trozos de diente y si es necesario, los podemos remover. Por favor llame a la oficina si está preocupado.

**PUNTADAS:** Si se le ponen puntadas, usualmente salen por su cuenta o se disuelven en 5-10 días, a menos que su médico le haya instruido de otra manera. Si es necesaria una cita posoperativa en 2 semanas, se le dará una cita para que regrese y se las removeremos en la oficina.

**VISITAS POSTOPERATIVAS:** Si se le ha dado una cita para un chequeo posoperativo, por favor regrese a nuestra oficina según lo programado. Por lo general, se debe concertar una cita con su proveedor de tratamiento de ortodoncia (de los frenos) en las próximas 2 semanas. Si usted está experimentando problemas o tiene preguntas, por lo general podemos organizar una visita posoperativa. Tenga en cuenta que no hay cargos adicionales por las visitas de atención posoperativas.

**\*\* Dr. Wendling le llamará la noche de su cirugía para chequear que este bien del teléfono celular (214) 205-8570\*\***

***{Este número es SOLAMENTE para preguntas que no puedan esperar hasta horas de trabajo de la oficina.}***

***\*\*\*¡Si está experimentando una Emergencia médica, llame al 911 inmediatamente o vaya a la sala de emergencias más cercana a usted! \*\*\****