

## 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, not all instructions will apply. When in doubt, follow these guidelines or call our office during office hours any time for clarification. ***If an EMERGENT issue arises after hours, you can call or text Dr. Wendling.***

**GENERAL INFORMATION:** **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 today, as normal, except the tooth closest to each surgical site. Also please avoid vigorous spitting afterwards. (No electric toothbrushes or water pik if you had a bone graft placed.)

**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 or heavy lifting.**

**\*\*\* Most pain, after the third day, is due to inadequate rinsing of the lower extraction sockets. If you are experiencing this pain, please rinse thoroughly. If this does not improve, please contact the office or Dr. Wendling.\*\*\***

**BLEEDING:** You must bite down firmly on the gauze packs that have been placed over the surgical areas at the end of your surgery, making sure they remain in place until you get home. **Once you are home, change out the gauze as instructed in the office and make sure to have them in for approximately 30-60 minutes for the first hour after surgery.** {The gauze needs to be dampened prior to placing it in and if needed at the time you remove it to avoid the clot from sticking to the gauze.} This will help create a blood clot to stop bleeding. **Change out the gauze as needed. When they are fully saturated with blood or when you eat, sleep, or take medication, you should remove the gauze. Please replace with clean gauze after eating or drinking and if the areas are still bleeding.** Lay down propped up on pillows, or on a recliner or sofa for the 1<sup>st</sup> 24 hours after surgery.

**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 GAUZE IS 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 liquid yogurt, glass of milk, protein shake, 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 and can vary from patient to patient. **You can minimize swelling 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:** You can eat/drink as soon as you leave our office. We advise you to eat anything you could mash with a fork (mashed potatoes, mac and cheese, casserole dishes, pasta dishes, oatmeal, scrambled eggs, smoothies (no straw), jello, pudding, yogurt, shakes, apple sauce, soups, stews, and broths). Avoid anything hot, spicy, crunchy 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 EATING BEFORE 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.

**\*\*MEDICATED MOUTH RINSE: FOR WISDOM TEETH EXTRACTIONS ONLY → START USING THE CURVED TIP SYRINGE ON THE 3<sup>rd</sup> DAY AFTER SURGERY TO KEEP YOUR SOCKETS CLEAN (clean after every meal).** This is very important to prevent food impaction, pain, or infections, especially on the lower extraction sites. Fill up the empty syringe with warm saltwater or rinse prescribed and irrigate the open sockets, each time after eating. You will need to pull your cheek to the side to see the opening of the socket, then place the tip of the syringe into the opening and irrigate (Flush out). You will need to use the syringe until the socket completely closes (this could take several weeks). Rinse well until there is no more food or debris expelled from the socket. **The MAJORITY of post-op pain and dry socket is due to inadequately rinsed extraction sites.**

**\*\*SOCKIT GEL SYRINGE: FOR WISDOM TEETH EXTRACTIONS ONLY → Start using the day after surgery,** apply small amount (like a pea size) 3-4 times per day, or as needed when the extraction site feels dry, into lower extraction sites. This gel is used primarily for pain relief of the gums. Once it runs out it does not need to be refilled. This gel should last at least 1 week.

**SHARP AREAS:** If you feel sharp edges in the surgical areas with your tongue it is probably the bony walls (bone spurs) 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. If a 2-week post op appointment was scheduled, we will check for any stitches that may need to be removed.

**Post Operative Appointment:** Someone from our office will call you in two weeks to check in on how you are doing. If you are having any issues at this time, we would be happy to see you in office for a follow up visit. Also, if you are having any issues before that two-week post op call, please contact our office, and we can get you in the office sooner, as necessary.

#### **SINUS PRECAUTIONS: IF DIRECTED BY YOUR DOCTOR.**

One problem that patients can have with upper teeth extractions occurs when the roots of upper teeth extend into the sinus cavity or are adhered to the thin layer of bone that separates the sinus cavity and oral cavity. Sometimes this layer of bone can be perforated, which results in a communication between the maxillary sinus and oral cavity. This problem can be detected at the time of the tooth extraction and repaired as it occurs. You may experience side effects, nosebleeds, or sinus congestion. It is normal to have this type of side effects when you have had a sinus related extraction. If you are noticing water going from your mouth to nose, please be sure to notify the office or Dr. Cam. Sinus related extractions usually do not cause many problems for patients, but special precautions should be taken to ensure that proper healing occurs:

1. Avoid sneezing and blowing your nose for 10 days after surgery. If you must sneeze, **DO NOT** try to stifle it (hold it in), and be sure to open your mouth as you sneeze.
2. During your healing period: **avoid** any nose blowing, smoking, using straws, heavy lifting, vigorous exercise/running or any types of movements that would create negative pressures in your mouth for 10 days after surgery.
3. When drinking, lean your head back.
4. Get your doctor's approval before you fly or go scuba diving.
5. You may want to take an over-the-counter decongestant, such as Dimetapp or Sudafed, for 10 days following surgery.
6. Take your antibiotics, as prescribed, until all gone.

---

**\*\* Dr. Wendling will reach out to you in the evening to check on you the same day of the surgery from Cell Phone: (214) 205-8570. {This number is ONLY to be used in case of a dental/medical in nature 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

Oficina: 972-960-1111

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. Puede cepillarse sus dientes como lo hace normalmente hoy mismo, nada más evite cepillar el área de la cirugía y evite escupir después. (No use un cepillo de dientes eléctrico ni un wáter pik para las encillas.)

***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. También evite el ejercicio y levantar cosas pesadas.***

***\*\*\*La mayor parte del dolor después del tercer día se debe al enjuagarse inadecuadamente. Si usted está experimentando este dolor por favor enjuague con más cuidado y completamente. Si esto no mejora, póngase en contacto con la oficina o con el Dr. Wendling.\*\*\****

**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. ***En cuanto llegue a su casa, cámbiese la gaza o 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. 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 para el Dr. Wendling. Cuando se recueste, por favor acuéstese elevado en almohadas o en un sillón donde quede elevada su cabeza por las primeras 24 horas después de cirugía.

**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:** Puede que tenga hinchazón asociada con la cirugía oral y eso varía de paciente a paciente. **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:** Usted puede comer o beber en cuanto salga de la oficina. Le sugerimos que 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 tener más fuerza, tendrá menos incomodidad y sanara mas 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 de su medico sobre sus medicinas para el diabetic.

**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.

**ENJUAGUE BOCAL RECETADO: SOLO PARA EXTRACCIONES DE LAS MUELAS DEL JUICIO. → COMIENCE A USAR LA JERINGA EN EL 3ER DÍA DESPUÉS DE LA CIRUGÍA PARA MANTENER LAS TOMAS LIMPIAS (LIMPIAS DESPUÉS DE CADA COMIDA).** Esto es muy importante para prevenir el impacto de los alimentos, el dolor o las infecciones, especialmente en los sitios de extracción más bajos. Llene la jeringa vacía con agua salada tibia o clorhexidina e irrigar las tomas abiertas, cada vez después de comer. Usted tendrá que tirar de su mejilla a un lado para ver la apertura de la toma, a continuación, Coloque la punta de la jeringa en la abertura y regar (enjuague). Necesitará usar la jeringa hasta que el encaje se cierre completamente (esto podría tomar hasta varias semanas). Enjuague bien hasta que no haya más alimentos o desechos expulsados de la toma de corriente. **La mayor parte del dolor después de una extracción se debe al enjuagarse inadecuadamente.**

**SOCKIT GEL: SOLO PARA EXTRACCIONES PARA LAS MUELAS DE JUICIO → Puede utilizarse el día después de la cirugía,** Aplique una pequeña cantidad (del tamaño de un chícharo) puede ser aplicada en el área de la extracción. Este gel se utiliza principalmente para el alivio de los síntomas de dolor o resequedad y una vez que se agote no necesitara más. Este gel debe durar al menos 1 semana.

**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 usted los tiene, 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 semana, se la dará una cita para que regrese y se las removeremos.

**PRECAUCIONES DEL SINUSITIS: SI LO REQUIERE EL CIRUJANO.**

Un problema que los pacientes pueden tener con extracciones de dientes superiores ocurre cuando las raíces de los dientes superiores se extienden a la cavidad sinusal o se adhieren a la fina capa de hueso que separa la cavidad sinusal y la cavidad oral. A veces esta capa de hueso puede ser perforada, lo que resulta en una comunicación entre el seno maxilar y la cavidad oral. Este problema se puede detectar en el momento de la extracción de dientes y repararse a medida que ocurre. Usted puede experimentar efectos secundarios, como sangrados o congestiones nasales. Es normal tener este tipo de efectos secundarios cuando usted ha tenido una extracción relacionada con la sinusitis. Las extracciones relacionadas con la sinusitis generalmente no causan muchos problemas a los pacientes, pero se deben tomar precauciones especiales para asegurar que se cure adecuadamente:

1. Evite estornudar y soplar la nariz durante 10 días después de la cirugía. Si usted debe estornudar, **NO** trate de sofocarlo (detenerlo), y asegúrese de abrir la boca mientras estornuda.
2. Durante el período de curación: **evite** cualquier soplado nasal, fumar, usar popotes, levantar cosas pesadas, ejercicio fuerte/correr o cualquier tipo de movimientos que crearían presiones negativas en la boca **durante 10 días después de la cirugía.**
3. Cuando beba, incline la cabeza hacia atrás.
4. Obtenga la aprobación de su médico antes de volar o bucear.
5. Se le recomienda tomar un descongestionante nasal, como Dimetapp o Sudafed, durante los primeros 10 días después de la cirugía.
6. Tome sus antibióticos, como fue recetado, hasta que lo termine todo.

**\*\* Dr. Wendling le mandara un mensaje 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! \*\*\***