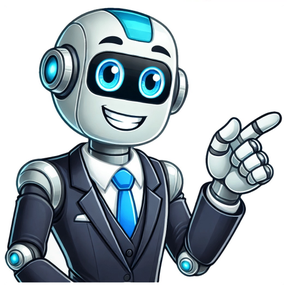
Continue



Alimentos para comer depois de remover o siso pois, os Dentes do siso são também conhecidos como terceiros molares. Eles crescem na parte de trás das gengivas e são tipicamente os últimos dentes a emergir. Além disso, a maioria das pessoas tem quatro dentes do siso, um que cresce em cada canto da boca. Como há pouco espaço na parte de trás da boca, os dentes do siso podem se desenvolver em ângulos estranhos ou surgir apenas parcialmente. Estes são chamados dentes do siso impactados. Dentes do siso impactados podem causar uma variedade de problemas. Eles podem se infectar, danificar os dentes vizinhos, causar apinhamento ou começar a apodrecer, porque são difíceis de limpar. alimentos para comer depois de remover o siso As pessoas geralmente retiram seus dentes do siso para resolver esses problemas. No entanto, os dentes do siso não precisam ser removidos, a menos que causem problemas. Depois de remover os dentes do siso, é muito importante garantir que você esteja recebendo a nutrição correta. Uma dieta nutritiva minimiza o risco de complicações, ajuda a reduzir o inchaço, fornece nutrição e ajuda no processo de cicatrização de feridas. Os alimentos que você come após a cirurgia devem ser macios e fáceis de mastigar. Eles também devem ser abundantes em vitaminas, minerais, energia e proteína para ajudar na cicatrização de feridas. Alimentos para comer depois de remover o siso: 1. Sopas: Sopas são ótimos alimentos para comer depois de remover o siso. Elas são fáceis de consumir e não contêm partes que possam irritar a área da cirurgia. Além disso, as sopas geralmente são ricas em vitaminas e minerais. Isso ajuda a garantir que você atenda às recomendações nutricionais diárias quando não puder comer muitas frutas ou vegetais inteiros. Sopas também podem mantê-lo hidratado, o que é muito importante após a cirurgia. É aconselhável garantir que suas sopas sejam mornas ou frias, pois as sopas quentes podem causar irritação. Além disso, certifique-se de triturar as sopas de vegetais tão suaves quanto possível para evitar pedaços. 2. Caldos: Como as sopas, os caldos são uma excelente fonte de nutrição após a cirurgia dentária, por isso estão entre os alimentos para comer depois de remover o siso. Não só eles são deliciosos, eles também contêm uma variedade de vitaminas e minerais. Além disso, os caldos são uma ótima maneira de se manter hidratado, se você se esforça para beber bastante água. O caldo de osso é um tipo de caldo que é elogiado por seus benefícios para a saúde. É um caldo nutritivo que é feito fervendo ossos de animais e tecido conjuntivo. Embora não existam estudos diretos sobre os efeitos do caldo de osso sobre a saúde, estudos sobre os componentes do caldo ósseo sugerem que ele pode ter benefícios anti-inflamatórios. Certifique-se de consumir o caldo morno ou frio para evitar irritar a ferida. 3. Iogurte grego: O iogurte grego é uma comida saudável e rica em proteínas, sendo uma ótima opção entre os alimentos para comer depois de remover o siso. Tem uma textura suave e cremosa que é bastante calmante e pode ajudar a anestesiar a boca. O iogurte grego é rico em proteínas, vitaminas e minerais, como cálcio e zinco. Além disso, os alimentos ricos em proteínas podem ajudar no processo de recuperação. De fato, vários estudos associaram uma dieta pobre em proteínas a um processo de recuperação mais lento. Além disso, estudos mostram que uma ingestão adequada de zinco pode promover a cicatrização de feridas. No entanto, se o seu estado de zinco já estiver bom, o consumo de zinco adicional pode não trazer benefícios adicionais. Dito isto, muitos alimentos ricos em zinco, como carnes e outras carnes, são difíceis de consumir após cirurgias dentárias, de modo que o iogurte grego pode ser uma ótima alternativa. 4. Purê de batatas: As batatas são versáteis e podem ser preparadas de várias maneiras. Especificamente, purê de batatas pode ser um dos alimentos para comer depois de remover o siso.. Eles são ricos em calorias e nutrientes, ambos importantes para a recuperação. Isso ocorre porque as pessoas têm necessidades energéticas ligeiramente maiores após a cirurgia. Purê de batata permite que você consuma muitos nutrientes e energia em apenas algumas mordidas, o que é ótimo se você está lutando para comer comida suficiente. Apenas certifique-se de que seu purê de batatas esteja morno ou frio, pois alimentos quentes podem irritar a ferida. 5. Ovos mexidos: Os ovos estão entre os alimentos para comer depois de remover o siso. Eles são uma fonte de proteína de alta qualidade e abundante em vitaminas e minerais. Quando se trata de comprar ovos, tente encontrar variedades pasteurizadas ou enriquecidas com ômega-3. Eles tendem a ter mais gorduras ômega-3, o que pode ajudar na cicatrização de feridas. Ovos mexidos podem ser mais fáceis de mastigar e engolir, em comparação com outros tipos de ovos. alimentos para comer depois de remover o siso 6. Compota de maçã: As maçãs são duras e crocantes, o que não é ideal depois de ter seus dentes do siso removidos. Felizmente, comer maçã é uma maneira de aumentar a ingestão de frutas, evitando irritações. No entanto, geralmente podem ser feitos purês de maçãs, que são tipicamente sem pele e sem a crocancia, o que reduz seu conteúdo nutricional. Isso ocorre porque a pele contém muitas vitaminas, minerais e fibras. No entanto, uma maçã sem pele é uma boa fonte de vitaminas como a vitamina C. Essa vitamina pode ajudar a estimular o sistema imunológico, o que, por sua vez, pode ajudar no processo de cicatrização de feridas. 7. Purê de bananas: As bananas estão entre as frutas mais populares do mundo. Sua textura macia torna fácil mastigar e engolir após a cirurgia dentária, por isso é dos alimentos para comer depois de remover o siso. Além disso, as bananas são incrivelmente nutritivas e fornecem uma ampla variedade de vitaminas e minerais, como potássio, vitamina B6, manganês e folato. 8. Sorvete de banana: As pessoas geralmente recomendam comer sorvete quando você está se recuperando da cirurgia do dente do siso, mas não é uma escolha nutritiva. Enquanto o frio pode ter um efeito calmante sobre a ferida, o sorvete é tipicamente rico em açúcar, tornando-se muito insalubre. O sorvete de banana é uma alternativa caseira saudável e deliciosa ao sorvete comum, por isso está entre os alimentos para comer depois de remover o siso. 9. Abacate: Os abacates são uma fruta única. Enquanto a maioria das frutas é rica em carboidratos, os abacates são pobres em carboidratos, mas ricos em gorduras saudáveis. Sua textura suave e cremosa os torna ótimos alimentos para comer depois de remover o siso. Os abacates são muito nutritivos e uma rica fonte de vitamina K, vitamina C e potássio. Curiosamente, um estudo com animais descobriu que o abacate pode acelerar o processo de cicatrização de feridas. Embora esta pesquisa não indique se os abacates aceleram a cicatrização em humanos, os achados são promissores. 10. Smoothies: Smoothies são uma ótima maneira de aumentar sua nutrição quando você luta para comer uma refeição sólida. Eles são fáceis de consumir e altamente versáteis, pois você pode ajustar os ingredientes em smoothies para se adequar ao seu gosto e atingir suas metas nutricionais. Por exemplo, smoothies com iogurte grego ou uma colher de proteína em pó podem aumentar significativamente a ingestão de proteínas, o que é importante para a recuperação. Estudos mostraram que uma baixa ingestão de proteínas pode prejudicar o processo de recuperação. 11. Homus: Homus é um mergulho comum na culinária do Oriente Médio que se tornou popular em todo o mundo. É uma ótima fonte de gorduras saudáveis, vitaminas, minerais e proteínas. Isso torna o homus uma ótima opção de alimentos para comer depois de remover o siso. Você pode fazer homus misturando grão de bico, azeite, tahine, limão e alho em um processador de alimentos. Alternativamente, você pode comprar homus pré-fabricados na maioria dos supermercados. Infelizmente, você pode não ser capaz de desfrutar de homus com batatas fritas ou pão pita, porque sua textura crocante pode danificar a ferida. No entanto, homus ainda é delicioso para comer por si só. 12. Requeijão: Requeijão é baixo em calorias e repleto de vitaminas e minerais. É macio e cremoso, o que torna fácil mastigar e engolir enquanto você está se recuperando da cirurgia do dente do siso. Além disso, o requeijão é embalado com proteína, o que pode ajudar na recuperação da ferida. O queijo cottage também é fácil de incorporar em sua dieta. Tente adicioná-lo a ovos mexidos ou em seus smoothies. 13. Farinha de aveia instantânea: A aveia está entre os alimentos mais saudáveis do planeta, sendo também um dos alimentos para comer depois de remover o siso. Ela é uma boa fonte de fibras e carregada de vitaminas e minerais. A aveia tem uma textura ligeiramente mastigável e pegajosa, por isso é melhor esperar para consumi-la até pelo menos três dias depois de ter seus dentes do siso removidos. Também é melhor optar por farinha de aveia instantânea porque é menos mastigável do que outros tipos, como aveia feita com aveia de corte de aço. Para evitar irritação, certifique-se de que a aveia tenha esfriado antes de comê-la. 14. Purê de abóbora: Abóbora é um vegetal de outono popular que é um dos ótimos alimentos para comer depois de remover o siso. Sua textura macia e mole facilita a mastigação e a deglutição sem causar irritação. Além disso, a abóbora é rica em vitaminas A, C e E, além de minerais como o potássio. Essas vitaminas podem ajudar a promover a imunidade, o que, por sua vez, pode ajudar o corpo a se recuperar da remoção do dente do siso. No entanto, certifique-se de deixar a abóbora esfriar para não irritar sua ferida. alimentos para comer depois de remover o siso 15. Salmão: O salmão é um dos peixes mais saudáveis que você pode comer. Também é um dos ótimos alimentos para comer depois de remover o siso, porque tem a carne macia e fácil de mastigar. O salmão é uma rica fonte de proteínas e gorduras saudáveis, como os ácidos graxos ômega-3. Essas gorduras podem ajudar na cicatrização de feridas, reduzindo a inflamação, especialmente se você já tem baixos níveis de ácidos graxos ômega-3. Embora a inflamação seja essencial para o processo de cicatrização da ferida, o excesso de inflamação pode impedir a recuperação se ela durar muito tempo. Alimentos para evitar: Vários tipos de alimentos podem irritar as feridas em sua boca, enquanto se curam após a cirurgia. Aqui estão alguns alimentos para evitar após a remoção do dente do siso. Alimentos picantes: Pode causar dor e irritação. Alimentos crocantes e quebradiços: Alimentos como batatas fritas e biscoitos podem ficar alojados na área da ferida e atrapalhar a cura. A maioria dos grãos e sementes: Também pode ficar alojado na ferida e interromper a cicatrização. Alimentos mastigáveis: podem aumentar o risco de morder sua bochecha, lábios e língua, especialmente logo após a cirurgia, enquanto seus sentidos ainda estão dormentes. Álcool: Evite o álcool durante o período de recuperação após a remoção do dente do siso. Pois, pode irritar a ferida ou interagir com qualquer medicação prescrita. Também é importante evitar o uso de um canudo enquanto você se recupera da remoção do dente do siso. Palhas criam sucção na boca que aumenta o risco de desenvolver uma cavidade seca. Um soquete seco é uma condição dolorosa na qual o coágulo que estava protegendo a área onde o dente foi removido é desalojado. Como resultado, os ossos e nervos subjacentes ficam expostos ao ar, o que causa dor e atrasa a cicatrização Depois de realizar uma extração do dente do siso, é importante que você realize todos os cuidados indicados pelo profissional com exatidão. Os cuidados pós extração do dente do siso consiste, principalmente, em preservar o coágulo de sangue que se formou no sítio onde o dente estava antes, uma vez que este coágulo vai conter o sangramento e guiar o processo de cicatrização. Para isso, o profissional da área - o odontólogo - dará uma série de indicações que você deve seguir e nas quais se inclui o tipo de alimentos que você deve ingerir depois de tirar o dente do siso. Se você acaba de realizar ou está prestes a passar por esse procedimento, no ONsalus te explicamos o que comer depois de tirar o siso. Índice O frio é uma das alternativas mais usadas para diminuir a inflamação dos tecidos e, por sua vez, contribui para a recuperação. Se recomenda que, durante as primeiras 24 horas após a extração, sejam consumidos alimentos em temperatura fria como sorvetes e gelatinas. Você também pode ingerir bebidas frias mas nenhuma com temperatura alta, uma vez que corre o risco de deslocar o coágulo e atrasar o processo de cicatrização. É importante destacar que você também deve evitar tomar bebidas com canudinho, uma vez que a pressão pode precipitar o coágulo. É normal que, depois de tirar o siso, os profissionais recomendem evitar alimentos que lesionem o tecido ou que deixem restos na ferida já que, em condições normais, a boca está cheia de bactérias. Portanto, se você deixar algum resto de comida nessa zona, corre o risco de provocar uma infecção. Por esse motivo, os profissionais recomendam que, passados os primeiros dois dias, você se alimente com sopas ou caldos, mas a temperatura ambiente, uma que já vimos que o calor provoca danos. Os caldos e cremes recomendadas pelo seu alto teor de nutrientes são:Caldo de galinhaCreme de cenouraCreme de brócolis Recomendamos o consumo de alimentos de consistência macia, sobretudo nos primeiros dias. É provável que você sinta muita fome, por isso pode tentar consumir alimentos que te ajudem a sentir-se mais saciado e que não sejam totalmente líquidos, como a gelatina, por exemplo. A gelatina é de consistência macia e saborosa, além de não prejudicar o tecido nem a cicatrização. Depois de passarem pelo menos dois dias e a dor e a inflamação diminuírem, além do processo de cicatrização já se encontrar mais avançado, você pode comer algum doce como o pudim. O puré é outra opção benéfica quando você necessita comer algo depois de tirar o dente do siso. Além de ser um alimento com o tipo de consistência ideal, proporciona um alto teor de antioxidantes, vitaminas e minerais, o que é muito benéfico para o seu organismo, além de evitar que você masque tanto e lesione o tecido. Experimente comer purés de verduras ou frutas no segundo dia após a extração à base de batata, brócolis, espinafre ou abóbora e frustas como a maçã. Você também pode consumir alimentos ou bebidas lácteas depois de tirar o dente do siso, uma vez que possuem uma textura leve e suave. Assim como os alimentos mencionados anteriormente, não provocará nenhum dano sobre o tecido que está cicatrizando nem promove um deslocamento do coágulo. Um exemplo desse tipo de alimentos pode ser o iogurte ou bebidas com leite como batidos de frutas. Você também pode comer creme de leite. Por ter feridas após tirar o dente do siso, você deve ter em conta que determinados alimentos prejudicam o processo de recuperação, quer seja por irritarem as feridas abertas ou por se alojarem nas mesmas.Os alimentos muito condimentados ou muito quentes podem provocar uma irritação sobre os tecidos em processo de recuperação, além de provocar desconforto ou dor. Por outro lado, alimentos muito duros podem traumatizar a zona, quer seja por se compactarem nas feridas ou pela força que o músculo da mandíbula precisa fazer durante a mastigação. Os alimentos de pequenas dimensões como grãos ou arroz podem prejudicar o processo de cicatrização se entram dentro das feridas, interferindo diretamente no processo, sobretudo nos primeiros dias de recuperação. Este artigo é meramente informativo, no ONsalus.com.br não temos capacidade para receitar tratamentos médicos nem realizar nenhum tipo de diagnóstico. Convidamos você a recorrer a um médico no caso de apresentar qualquer tipo de condição ou mal-estar. Se pretende ler mais artigos parecidos a O que comer depois de tirar o siso, recomendamos que entre na nossa categoria de Dentes e boca. Publicado em 31 de mar. de 2025 Atualizado em 31 de mar. de 2025 A extração do dente siso é um procedimento comum, mas pode causar desconforto significativo, especialmente nos primeiros dias pós-operatórios. Uma das preocupações mais frequentes dos pacientes é a alimentação durante a recuperação. Neste artigo, vamos abordar tudo que você precisa saber sobre o que comer depois de tirar o siso, com dicas práticas e orientações que ajudarão a acelerar sua recuperação e tornar o processo mais confortável.A Importância da Alimentação Após a CirurgiaDepois da remoção do siso, a boca pode ficar sensível e a mastigação pode se tornar dolorosa. Portanto, a alimentação deve ser cuidadosamente planejada para garantir que você obtenha os nutrientes necessários, sem causar mais dor ou desconforto. Além disso, certos alimentos podem ajudar a reduzir a inflamação e acelerar o processo de cicatrização.Alimentos Recomendados1. Alimentos MaciosNa primeira semana após a cirurgia, é crucial optar por alimentos macios que não exijam muita mastigação. Alguns exemplos incluem:Purê de Batata: Rico em carboidratos e fácil de engolir, o purê de batata é uma excelente escolha.Iogurte: O iogurte natural não apenas é suave, mas também contém probióticos que podem ajudar na saúde intestinal.Sopa: Sopas cremosas e quentes (mas não ferventes) podem ser nutritivas e fáceis de ingerir.2. Alimentos FríosOs alimentos frios podem oferecer um alívio temporário para o inchaço e dor. Algumas opções incluem:Gelatina: Uma escolha leve e refrescante, ideal para os primeiros dias.Sorvete: Além de ser uma delícia, o sorvete pode ajudar a aliviar a inflamação e proporcionar conforto.Smoothies: Frutas congeladas batidas com iogurte podem ajudar a fornecer nutrientes sem causar desconforto.O Que Evitar na AlimentaçãoÉ vital evitar certos alimentos que podem irritar a área afetada ou causar complicações. Listamos abaixo os principais grupos de alimentos que devem ser evitados:1. Alimentos Duros e CrocantesEvite alimentos que requerem uma mastigação intensa, como:Nozes e Sementes: Podem se alojar na área da extração e causar inflamação.Biscoitos e Cracker: Esses alimentos podem ser muito duros e gerar desconforto durante a mastigação.2. Alimentos QuentesAlimentos quentes podem aumentar o risco de dor e desconforto na área da extração. Por isso, é recomendável evitar:Refeições muito quentes: Como sopas e bouillons que saem da panela.3. Alimentos Picantes e ÁcidosAlimentos que possam causar irritação nas gengivas devem ser evitados, incluindo:Cebola e Alho: Embora saudáveis, esses alimentos podem causar desconforto.Frutas Cítricas: Como laranja e limão, podem agravar a sensibilidade da área operada.Dicas Práticas para a RecuperaçãoHidratação AdequadaÉ fundamental manter-se hidratado, mas evite usar canudos, pois a sucção pode prejudicar a coagulação do sangue. Opte por:Água: Beba bastante água, principalmente em temperatura ambiente.Chás Fracos: Chás de camomila ou erva-doce podem ser relaxantes e ajudar na digestão.Controle da DorMantenha-se atento à dor e siga as recomendações do seu dentista quanto ao uso de medicamentos analgésicos. Isso garantirá que você esteja confortável o suficiente para ingerir os alimentos necessários.Pequenas Refeições FrequentesEm vez de grandes refeições, é aconselhável optar por pequenas porções ao longo do dia. Isso não apenas facilita a digestão, mas também garante que você não sobrecarregue a sua boca sensível.Exemplos de Menu para Dias Após a ExtraçãoAbaixo, segue um exemplo de menu que pode ser seguido nos primeiros dias após a extração do siso:Dia 1Café da manhã: Iogurte com purê de frutas.Almoço: Sopa de abóbora cremosa.Lanche: Gelatina.Jantar: Purê de batata com frango desfiado bem cozido.Dia 2Café da manhã: Smoothie de banana com aveia e iogurte.Almoço: Sopa de cenoura e gengibre.Lanche: Sorvete de frutas.Jantar: Arroz com abobrinha refogada e muito bem cozida.Dia 3Café da manhã: Mingau de aveia com mel.Almoço: Purê de mandioquinha com filé de peixe bem cozido.Lanche: Pudding de chia com leite de amêndoas.Jantar: Macarrão bem cozido com molho de tomate suave.ConclusãoRecuperar-se da extração do siso pode ser desafiador, mas uma dieta adequada pode fazer toda a diferença. Lembre-se de escolher alimentos macios e frios, evitar os que possam causar dor, e estar atento à sua hidratação. Ao seguir as dicas que compartilhamos, você estará no caminho certo para uma recuperação tranquila e eficaz.Perguntas Frequentes (FAQ)1. Quanto tempo devo seguir uma dieta líquida após a cirurgia?Na maioria dos casos, recomenda-se manter uma dieta líquida e de alimentos macios por pelo menos três a cinco dias após a extração. No entanto, siga sempre as orientações do seu dentista.2. Posso voltar a comer alimentos normais imediatamente após a recuperação?Após uma semana, se a dor e o inchaço tiverem diminuído, você pode começar a reintroduzir alimentos sólidos, mas evite os duros e crocantes por mais alguns dias.3. O que fazer se sentir dor ao mastigar?Se sentir dor ao tentar comer, pare imediatamente e use analgésicos conforme prescrito. Volte a uma dieta mais líquida e fácil de ingerir até que a dor diminua.4. É normal ter inchaço após a cirurgia?Sim, algum inchaço é esperado após a remoção do siso. Normalmente, o inchaço atinge o pico nas primeiras 48 horas, diminuindo gradualmente nos dias seguintes.ReferênciasSociedade Brasileira de Odontologia. Cuidado pós-operatório e recuperação.Mayo Clinic. Dicas de alimentação após a remoção do dente siso.American Dental Association. Cuidados e dicas após a extração de dentes. Muitas pessoas me perguntam sobre a dieta após a extração dentária. Em meu vídeo do youtube muitos adolescentes comentaram que a primeira refeição após a cirurgia foi o famigerado miojo. É verdade que o macarrão instantâneo é fácil e rápido de preparar. Contudo, é um alimento que foi pré-frito, é cheio de corantes e conservantes, glutamato, sal. Algumas marcas contém até açúcar. Estes ingredientes todos tornam este tipo de alimento altamente inflamatório. Ou seja, não ajudará a combater a dor e o inchaço. Por isso, se sua vontade é de comer macarrão prefira o bifum - um macarrão bem fininho feito de arroz. Ele também cozinha super rápido (cerca de 2 minutos). Adicione a ele temperos antiinflamatórios como açafrão em pó, cebolinha, coentro, sálvia ou tomilho.Algumas pessoas não sentem muito apetite após a cirurgia, mas é importante que coma algo para ter energia e nutrientes que ajudarão na cicatrização. Outras pessoas sentem bastante fome mas não toleram nada quente. Abaixo você encontrará opções para todas as necessidades e gostos:1. SorveteSorvetes são macios, refrescos e amortecem a dor na gengiva. Bata 2 colheres de sopa de pasta de amendoim, com 2 bananas, 1 colher de sopa de cacau em pó e mel (opcional). Leve ao congelador por 3 horas e depois delicie-se.2. Purês Podem ser de batata inglesa, batata doce, mandioquinha, cenoura… Para fazer o purê de batatas tradicional cozinhe as batatas, descasque-as ainda quente e amasse com um garfo ou esprema-as no espremedor. Coloque em uma panela e adicione azeite de oliva extra virgem, sal, alho e um pouquinho de leite até chegar à textura que você aprecia. O purê fornece energia e proteína. Ótimo para sua recuperação.3. Abacate, banana, mamão Frutas com textura macia são uma ótima opção, podendo ser consumida pura, batida com leite ou na forma de mousse (veja receita aqui). O abacate, por exemplo, contém vitamina E, fitoquímcos (astragalina, quercetina, fitosterol, catequinas), glutationa, magnésio, gorduras monoinsaturadas, fibras, que combinadas conferem à esta fruta um super poder antiinflamatório e antioxidante. Bananas e mamão também podem ser consumidas puras, amassadas com mel, batidas com leite ou iogurte, na forma de sorvete ou mousse…. A banana fornece energia, potássio, muitas vitaminas, magnésio, cálcio, selênio, zinco, ferro. Também é fonte de triptofano, aminoácido que regula o humor e diminui a irritabilidade. O mamão é rico em carotenóides, que combatem os radicais livres. Além disso, é rico em fibras, água, papaína que melhoram a digestão e favorecem o funcionamento intestinal.4. Ovos cozidos ou mexidosOs ovos são muito fáceis de serem consumidos, puros, com macarrão ou queijo. A clara é rica em proteínas e a gema contém as vitaminas A, D, riboflavina, niacina, colina e biotina que auxiliam o reparo celular.5. AçaíPossui alto teor de antocianinas, que reduzem a ação danosa dos radicais livres, melhora a circulação, protege o coração e previne o câncer. É uma boa fonte de cálcio e potássio, nutrientes que ajudarão. Rico em energia, te deixará bem alimentado após a extração do siso. Pode ser misturado com leite em pó ou suplemento proteico para aumento do teor de proteína.6. Sopas batidas e caldosSopas e caldos são ótimas opções após a extração dentária e existem muitas opções para você escolher. Cozinhe os legumes puros ou com carnes, peixes e ervas variadas. O processo de cicatrização depende de vitaminas A, C e K. Diversifique bastante os componentes da sua sopa e, depois de cozida, bata tudo no liquidificador para que fique bem macia. Depois deixe esfriar um pouco para que o calor não irrite a boca. 7. Batidos / vitaminas / smoothiesMisturas de frutas com leite ou extratos vegetais geram uma bebida fácil de consumir, cheia de vitaminas essenciais necessárias para quem acabou de extrair um dente. Você provavelmente não poderá usar um canudo pois este pode sugar a sutura, os pontos dados pelo dentista. Por isso, deixe a consistência mais rala, fácil de beber no copo. 8. Iogurtes e kefirApós a cirurgia é comum o uso de antibióticos que podem danificar sua microbiota intestinal. Você pode acalmar suas gengivas doloridas e trabalhar para estabilizar sua saúde intestinal tomando iogurtes ricos em bactérias boas (probióticas) ou kefir. Ambos também podem ser adicionados às vitaminas (item 7). 9. MingauDevido à sua textura, recomendamos que você espere alguns dias antes de começar pelo mingau de aveia. Isto evita que ela se aloje bem no local da cirurgia (pelo mesmo motivo evite arroz, quinoa ou outros grãos pequeninos). No entanto, após algum dia estes outros alimentos passam a ser também uma ótima opção. Fornecem energia, são macios e podem ser combinados com outros alimentos como leite e até ovos. 10. Queijo bem molinhoO queijo também pode ser uma boa fonte de probióticos e proteína. Você deve ser capaz de engolir pedaços pequenos, e o queijo ralado ou o cottage é um ótimo complemento durante o processo de recuperação.Alimentos a evitar após a extração dentária1. ÁlcoolDurante o período de recuperação, é melhor evitar o álcool pois o mesmo irrita o corpo e reduz a eficácia dos medicamentos prescritos. 2. Alimentos condimentados ou ácidosEsses tipos de alimentos podem irritar a ferida, aumentando a dor e atrasando o processo de recuperação.3. Alimentos crocantesBiscoitos, salgadinhos, castanhas ou grãos devem ser evitados nos primeiros dias. Como são quebradiços, podem ser difíceis de mastigar sem ferirem o corte ou sem ficarem presos no local. Se a cirurgia tiver sido muito complicada talvez você precise dar preferência aos alimentos líquidos, bem macios ou liquidificados por pelo menos 3 dias. À medida que a ferida começa a cicatrizar, você pode introduzir alimentos um pouco mais consistentes. Em geral, depois de uma semana os alimentos sólidos começam a voltar ao cardápio. Mas tudo dependerá do seu grau de conforto. Pessoas que arrancam só um dente e de forma tranquila podem voltar rapidamente à dieta habitual, enquanto as pessoas que possuem os sisos mais impactados e/ou que os arrancam de uma só vez podem demorar até 6 semanas para conseguir retomar a dieta habitual. Em caso de grande perda de peso ou massa magra ou fraqueza, consulte um nutricionista para que o mesmo lhe oriente individualmente ou inclua a suplementação de hipercalóricos e hiperproteicos em sua dieta. Os dentes do siso são os últimos molares a surgir.Eles geralmente aparecem ao final da adolescência ou por volta dos 20 anos.A remoção dos dentes do siso somente deve ocorrer se eles estiverem causando problemas, como dor, inchaço, gengivas inflamadas ou cáries.Este artigo analisa alguns alimentos recomendados e outros a serem evitados após a extração do dente do siso. Também destaca as complicações do procedimento e fornece algumas informações sobre recuperação e autocuidadoAlimentos recomendados após a remoção do dente do sisoDurante alguns dias após a cirurgia é recomendável a ingestão de alimentos macios ou líquidos.Dentre esses alimentos, seguem alguns exemplos:Gelatina;Purê de frutas sem semente;Peixe grelhado ou cozido;Massas;Sopas e caldos não muito quentes;Geleia;Abacate;Banana amassada;Purê de feijão;Purê de batata-doce ou inglesa;Legumes cozidos como cenoura, nabo ou brócolis;Omelete;Queijos macios;Iogurte;Sorvete.Amassar vegetais elimina a necessidade de mastigá-los. A textura e a substância pode ser bem-vindas após uma dieta de alimentos líquidos.Se um liquidificador estiver acessível, pode-se preparar smoothies e ‘milkshakes’ que contenham uma variedade de frutas e legumes.Estes podem ajudar a fornecer nutrientes e vitaminas, sendo especialmente importantes nos estágios iniciais de recuperação, pois podem auxiliar na cicatrização de feridas.No entanto, as pessoas devem tentar evitar frutas com sementes pequenas, pois as sementes podem ficar presas no local da ferida.Por alguns dias após o procedimento, segurar uma compressa fria contra a bochecha pode ajudar a reduzir o inchaço. Deve-se evitar fumar cigarros ou beber sucos de frutas e bebidas quentes nos primeiros dias, pois podemretardar o processo de cicatrização.Bebidas, como água sem gás ou chá de camomila morna são mais adequadas. Alimentos duros às vezes também causam problemas. Sopas não muito quentes e alimentos que podem ser esmagados com a língua são mais fáceis de comer, como batatas, peixes ou massas.Alguns alimentos mais firmes que podem ser adequados para comer incluem peixes, massas e batatas.Alimentos que devem ser evitados após a remoção do dente do sisoConsumir os seguintes alimentos e bebidas pode ser prejudicial ao processo de cicatrização após a remoção do dente do siso:Bebidas quentes ou gaseificadas;Sucos de frutas, pois substâncias ácidas podem irritar o local de remoção ou causar desconforto;Sementes,Pimenta e outras especiarias, que podem ficar presos na ferida;Alimentos picantes;Alimentos duros ou afiados, como batatas fritas e pipoca;Nozes e castanhas;Bebidas alcoólicas.As pessoas devem evitar o uso de canudos ou bebidas quentes, pois a sucção pode desalojar o coágulo sanguíneo, levando à alveolite.OSoquete seco é uma condição dolorosa ou uma dor intensa e latejante na mandíbula ou gengiva.Se o paciente desejar tomar um chá, o recomendável é uma infusão de camomila morna.Recuperação e autocuidado O tempo de recuperação varia de pessoa para pessoa, assim como a capacidade de ingestão de alimentos após a cirurgia.Imediatamente após a remoção e nos primeiros dias, as pessoas devem tentar ingerir alimentos líquidos e macios.A cicatrização e o conforto de um indivíduo determinarão quando ele poderá comer alimentos mais sólidos.Uma dieta saudável é uma parte importante da cicatrização de feridas. No entanto, dor, inflamação e rigidez da mandíbula podem dificultar a alimentação após a remoção do dente do siso.Os pacientes podem receber orientações específicas quanto ao uso de antibióticos, além de anti-inflamatórios e analgésicos, quando for o caso.O cirurgião-dentista também pode recomendar um antisséptico bucal que o paciente deverá usar regularmente, iniciando 24 horas após a cirurgia.Para ajudar no processo de recuperação, algumas medidas adicionais podem ser importantes:Tire uma licença do trabalho: a quantidade de tempo que alguém deve se afastar do trabalho depende da gravidade da cirurgia e se recebeu ou não uma anestesia geral. O NHS (sistema de saúde inglês) recomenda 1 a 2 dias de licença do trabalho.Tome medicação para alívio da dor: em geral, costuma-se prescrever paracetamol ou ibuprofeno para aliviar a dor após a remoção do dente do siso.Conforme a Cochrane Clinical Answers, a pesquisa sugere que o ibuprofeno pode ser mais eficaz do que paracetamol após este procedimento.Uso de medicamentos anti-inflamatórios: após a remoção do dente do siso, o dentista pode prescrever medicamentos anti-inflamatórios. As pessoas devem seguir à risca as recomendações de seu dentista quanto à dose, posologia e tempo de tratamento.Usar compressa fria também pode ajudar a aliviar a dor e o inchaço.O dentista também pode prescrever o antibiótico amoxicilina após a remoção do dente do siso para redução do risco de infecção.Uma revisão bibliográfica constatou que o uso de antibióticos pode reduzir substancialmente o risco de complicações, como infecção e alveolite.No entanto, normalmente o uso de antibióticos não é necessário.Complicações após a extraçãoComo em qualquer cirurgia, complicações podem ocorrer após a extração de um dente do siso.As seções abaixo examinam alguns deles com mais detalhes.Infecção A infecção pode ocorrer após a cirurgia. Os sintomas de infecção podem incluir:Corrimento amarelo ou branco;Temperatura alta;Agravamento da dor ou inchaço após 4 – 5 dias;Mau hálito;Enxaguantes bucais antissépticos podem ajudar a prevenir infecção.Cura retardadaQuando o novo osso é mais lento para crescer no alvéolo vazio, isso é conhecido como cicatrização atrasada.A cicatrização tardia não requer necessariamente outra visita ao dentista ou cirurgião. Isso pode significar apenas que a recuperação pode levar um tempo maior.Soquete secoO alvéolo seco ocorre quando um coágulo de sangue não se desenvolve no alvéolo do dente vazio. Também pode acontecer se um coágulo se desprender, o que é uma complicação comum em pessoas que usam canudos para ingestão de líquidos.Além disso, o paciente apresenta um risco maior de desenvolver alveolite se:For fumante;Não seguir as instruções do dentista após a cirurgia;Ter mais de 25 anos;A extração do siso foi complicada.Se ocorrer alveolite seca, a pessoa deve entrar em contato com o dentista ou cirurgião que realizou o procedimento para uma consulta de acompanhamento.Dormência permanente da mandíbulaOs dentes do siso estão próximos a nervos que podem ser atingidos durante o processo de remoção.Uma lesão pode levar à parestesia. A parestesia se refere ao entorpecimento da mandíbula, lábio e língua.O risco de entorpecimento permanente é muito baixo. No entanto, o paciente pode sentir entorpecimento temporário por várias semanas ou meses, o que pode dificultar a ingestão de alimentos e bebidas.Se a dormência durar mais do que alguns meses, é importante entrar em contato com o cirurgião-dentista.PlanejamentoNo ambiente doméstico é importante garantir que o paciente conte um cardápio de opções alimentares após a remoção do dente do siso.É aconselhável que o paciente disponha de uma variedade de líquidos e alimentos macios antes de remover o dente do siso.Isso pode ajudá-lo a manter uma dieta de alimentos macios e ajudar na recuperação.Se não surgirem complicações, o alvéolo dentário deve cicatrizar em cerca de 2 semanas.Se surgirem complicações, o paciente deve entrar em contato com o dentista que realizou a extração para uma consulta de acompanhamento.ResumoDepois um procedimento de extração do dente do siso, é importante que o paciente tenha um comportamento seletivo e cuidadoso na escolha dos alimentos de modo a garantir uma cicatrização adequada da ferida resultante da extração.Dentre os alimentos, deve-se preferir aqueles macios e saudáveis, porque não interferem na ferida e, porque as vitaminas e minerais presentes em alimentos saudáveis também podem auxiliar no processo cicatricial.Alguns alimentos a serem evitados incluem aqueles que contêm sementes ou pequenas partes que podem entrar na ferida deixada após a extração do dente do siso.Siga a Dentalis no Instagram @DentalisSoftware, no Facebook @Dentalis. Software, e no Twitter @DentalisnetFontes: Should you have your wisdom teeth removed?, Dietary information to promote wound healing, How do ibuprofen and paracetamol compare when used for pain relief after surgical removal of lower wisdom teeth?, Vitamins and minerals, image A extração dos dentes do siso, ou terceiros molares, é um procedimento comum realizado para evitar problemas futuros, como infecções, cáries e desalinhamento dos dentes. Após a cirurgia, é essencial cuidar bem da sua alimentação para garantir uma recuperação rápida e confortável. Neste artigo, vamos explorar os melhores alimentos para comer após a extração do siso e as razões por trás dessas escolhas. Após a extração do siso, a boca estará sensível e pode haver inchaço e dor. Comer os alimentos certos ajudará a: Minimizar a irritação nas áreas operadas. Evitar complicações como infecções ou sangramentos. Fornecer os nutrientes necessários para uma recuperação rápida. Reduzir o desconforto e facilitar a mastigação. Sopas e Caldos Benefícios: São fáceis de engolir e podem ser muito nutritivos. Dica: Consuma sopas mornas (não quentes) para evitar irritar a área operada. Purês de Vegetais Benefícios: Alimentos como batatas, cenouras e abóbora são fáceis de digerir e ricos em vitaminas. Dica: Bata os vegetais no liquidificador para obter uma consistência suave. Iogurte Benefícios: É suave, fresco e pode ajudar a manter o equilíbrio da flora bucal. Dica: Prefira iogurtes sem pedaços de frutas ou sementes. Smoothies Benefícios: Podem ser feitos com frutas e vegetais para uma refeição nutritiva. Dica: Evite adicionar frutas cítricas que podem causar desconforto na área sensível. Pudins e Gelatinas Benefícios: São fáceis de consumir e podem ser uma sobremesa agradável. Dica: Escolha opções sem muito açúcar para evitar inflamação. Sorvetes e Picolés Benefícios: O frio pode ajudar a reduzir o inchaço e a dor. Dica: Evite sorvetes com pedaços de chocolate, nozes ou frutas. Ovos Mexidos Benefícios: São macios, ricos em proteínas e fáceis de mastigar. Dica: Prepare-os com pouca gordura para uma digestão mais fácil. Aveia Benefícios: É uma boa fonte de fibras e pode ser preparada de forma suave. Dica: Deixe a aveia esfriar antes de consumir para evitar irritação. Alimentos Duros ou Crocantes Exemplos: Nozes, chips, torradas. Motivo: Podem irritar ou danificar a área da extração. Alimentos Quentes Exemplos: Sopas quentes, chá, café. Motivo: O calor pode aumentar o inchaço e a dor. Alimentos Picantes ou Ácidos Exemplos: Pimentas, frutas cítricas. Motivo: Podem causar ardência e desconforto. Bebidas