

# Informasjon til pasientar med samanlåste kjevar

## KVIFOR BLIR KJEVANE LÅST SAMAN?

På grunn av kjevabrot, større kjeveoperasjonar eller rekonstruktiv kirurgi må kjevane dine vere i ro, og ute av vanleg funksjon for å gro skikkeleg.

Andre bein i kroppen kan haldast i ro ved hjelp av gips og liknande, mens kjevane må låsast med tennene saman ved hjelp av ståltråd eller gummistrikk.

Dei fleste kjevabrot treng 4-6 veker for å gro.

## FORHOLDSREGLAR VED LÅSTE KJEVAR

Det kan verke utfordrande å gå med låste kjevar i mange veker, men etter få dagar vil ein vere relativt uaffisert.

Om du blir kvalm og meiner du må kaste opp, kan du klippe opp ståltråden eller gummistrikkane som bind kjeven saman. Du vil få nøye instruksjon i korleis du skal gjere dette av behandlande kjevekirurg, og du vil få utlevert ein spesialsaks til dette formålet.

- Det er sjeldan nødvendig å klippe opp ståltråden / gummistrikkane. Blir du kvalm, legg deg på ein seng eller ein sofa. Kvalmen vil då som oftast gå over.
- Om du kjenner deg kvalm ved utskrivning frå sjukehuset, må du seie frå. Vi kan føreskrive medisinar mot kvalme.
- Dersom nokon av ståltrådane eller gummistrikkane løyser seg, ta kontakt med Kjevekirurgisk avdeling eller behandlande kjeveortoped.
- Unngå tunge løft eller hard fysisk aktivitet så lenge kjeven lækjast. Dette kan lett føre til ekstra belastning for kjeven.
- Då du ikkje kan slikke på leppene dine, kan desse lett bli tørre. Smør leppene ofte med salve eller leppepomade eller liknande.
- Du bør ikkje drikke alkohol så lenge kjevane er låst. Det kan lett føre til kvalme og oppkast, særleg i samband med smertestillande og antibiotiske medisinar.

## **RÅD FOR Å OPPRETTHALDE GOD MUNNHYGIENE**

Det er svært viktig å passe på munnhygienen når tennene er låst saman. Dette for å hindre infeksjonar i slimhinner eller tannkjøt og utvikling av karies på tenner.

Skyll ofte med reint vatn, særleg etter måltid så lenge du ikkje kan pusse tennene på innsida.

Puss utsida av tennene med mjuk tannbørste og tannkrem. Apparaturen på tennene tar ikkje skade av dette.

Skyll munnen godt med Corsodyl eller Paroex munnskyljevatt to gongar dagleg i minimum ei veke, og deretter ved behov så lenge du ikkje kan pusse tennene på innsida. Dette vil redusere bakteriemengda i munnhola, og er førebyggjande mot infeksjonar i munnen. Desse kan kjøpast på apoteket utan resept.

## **KOSTHALD VED LÅSTE KJEVAR**

Rikeleg og tilstrekkeleg næring er svært viktig. Like etter ein operasjon treng kroppen ekstra proteinar, kaloriar og vitaminar for å hjelpe å bli frisk igjen. Maten kan ikkje tyggast, og må derfor vere flytande eller mjuk / most.

Måltida må vere hyppige og etetida må vere lang. Sugerøyr, kopp (med «tut») eller skje er gode reiskap til å få i seg maten. Nær all mat kan mosast eller malast i miksar. Ulike typar suppe eller grøt er også verd å prøve. Det er viktig å variere maten, slik at kroppen får forskjellige næringsstoffer, og at du ikkje går lei av for einseitig kost.

Kroppsvekta bør kontrollerast jamnleg. Vanlegvis vil vekta gå ned noko (2-5 kg), men ein bør forsøke å halde jamn vekt. Ved særlege behov, kan ein kjøpe næringsdrikkar på apoteket som inneheld dei viktigaste næringsstoffa og rikeleg med kaloriar. Desse får du kjøpt med forskjellige smaksingrediensar som vanilje og sjokolade. Nokon har nøytral smak slik at du kan tilsette dei smaksingrediensane du vil. Det kan gi betre variasjon, og gjere måltida meir spanande.

- Eksempel på fullverdige næringstette næringsdrikkar: Fresubin, Nutridrink, Resource.
- Eksempel på mindre næringstette berikingsmiddel med smak / nøytral smak som kan tilsettast annan mat og drikke: Scandishake Mix pulver, Resource pulver, Calogen tilskotsdrikk.

Har du spørsmål eller problem av nokon art i samband med behandlinga, kan du henvende deg til:

**Avdeling: Kjevekirurgisk poliklinikk**

**Telefon: 55 97 28 50**

**Etter kl. 16.00 og i helger, kontakt Kjevekirurgisk/Øyre-nase-hals sengepost**

**Telefon: 55 97 35 00 / 01**

[www.helse-bergen.no](http://www.helse-bergen.no)