

# CONSEILS POST-OPERATOIRES

Vous venez de subir une intervention chirurgicale : il est important de bien suivre les recommandations suivantes afin de réduire les suites opératoires.

1. Respectez les prescriptions médicales. La douleur est normale et varie selon les individus. Si elle augmente au bout de 3 jours, c'est que des débris alimentaires se sont coincés dans l'espace d'extraction : reprenez contact avec le cabinet, mais n'augmentez pas les doses de calmants, et évitez l'aspirine.
2. En cas de saignements, faites une compression en mordant une compresse pendant au moins 2 minutes. Ne pas sucer, ni aspirer la plaie. Ne pas appliquer de compresses chaudes.
3. Dans les 8 heures qui suivent l'extraction, vous pouvez boire, évitez de cracher ou de faire des bains de bouche, pour ne pas détruire le caillot qui s'est formé.
4. Afin de diminuer la douleur et le gonflement (qui en général est le plus important au bout de 3 jours), mettez de la glace sur la joue en regard de la zone opérée, soit par l'intermédiaire d'une vessie à glace, soit en mettant des glaçons dans une poche plastique et cette poche dans un gant de toilette. Effectuez ces applications dès votre retour à la maison et le plus souvent possible.
5. Le jour de l'intervention et pendant une durée de 8 heures, le brossage des dents voisines de l'espace d'extraction se fera uniquement à l'eau tiède ou froide, puisqu'on ne peut pas se rincer pendant ce laps de temps.
6. Après ce délai de 8 heures, vous devez faire des bains de bouche en diluant le produit par moitié avec de l'eau, après chaque repas après le brossage. Pour faire un bain de bouche, il faut laisser agir le produit 1 minute en bouche avant de le faire circuler de droite à gauche. Après avoir craché, ne pas se rincer à l'eau claire.
7. Dans les 48 prochaines heures, évitez de fumer : le tabac entraîne une vasoconstriction et retarde la cicatrisation, fait mal et augmente le risque d'infection et de saignement.
8. Essayez de ne pas dormir du côté de l'extraction pour éviter l'accumulation des liquides qui provoquerait un œdème.
9. Évitez de manger des petits aliments : riz, semoule, cacahuète, petits pois, lentilles..., qui pourraient se coincer dans le trou d'extraction, pendant environ 1 semaine.
10. Votre gencive devrait cicatriser entre 7 et 10 jours suivant l'intervention.
11. Si le cabinet est fermé (vacances, week-end ou jours fériés), consultez un dentiste de garde ou allez directement à l'hôpital. Votre dentiste est à votre écoute. N'hésitez pas à le contacter en cas de problèmes.