

## Recommandations après votre chirurgie

Afin de maintenir votre bouche, vos gencives et vos dents en bonne santé, nous venons de réaliser sur vous une chirurgie.

Nous souhaitons que tout se déroule pour le mieux. Pour cela, il est important de savoir que les soins que vous réaliserez, chez vous, après cette intervention, auront des conséquences importantes sur la cicatrisation.

Merci de lire attentivement et de respecter à la lettre les recommandations suivantes.

### TABAC :

Autant que faire se peut, il est recommandé de réduire le plus possible (voire arrêter) la cigarette durant 3 jours suivant l'intervention, afin de ne pas retarder la cicatrisation.

### CONTRÔLE DU SAIGNEMENT

Le saignement léger est une suite opératoire normale, durant quelques heures (4 à 5h), après toute intervention chirurgicale.

Un léger suintement (salive + sang) peut même persister pendant 48 h.

#### Conduite à tenir :

- Conserver la compresse (si nous vous en avons placé) en place 20 minutes après l'opération, en mordant dessus pour exercer une compression.
- Si le saignement est anormalement abondant, vous pourrez le maîtriser en plaçant une compresse humide pliée à l'endroit de l'intervention (ou de l'extraction)
- Important : Placez bien la compresse à l'endroit du saignement !
- Afin de faciliter la coagulation, serrez ensuite les mâchoires avec une pression constante durant 30 à 40 minutes avec la même compresse.
- Passé ce délai, recommencez la même opération durant 20 minutes.
- Si malgré cela, un saignement important se prolonge, prenez rapidement contact avec nous.

#### Attention :

- Se reposer et éviter tout exercice violent.
- Évitez de cracher ou de vous rincer la bouche. Vous risquez d'aggraver le saignement car cela empêche la formation du caillot.
- Ne pas faire de bains de bouche, ni vous rincer la bouche abondamment pendant 48 heures.
- Ne pas toucher la plaie avec le doigt, pour ne pas risquer de la faire saigner.

### OEDÈME (gonflement)

Le gonflement est une suite opératoire fréquente après chirurgie. Le gonflement est un processus normal qui atteint son maximum le 2<sup>ème</sup> jour après la chirurgie. Il est préférable, si vous vous allongez, de le faire en position surélevée. Pour cela, placez des oreillers sous votre tête. L'œdème diminue entre le 3<sup>ème</sup> et le 7<sup>ème</sup> jour. Parfois, il persiste plus longtemps.

Une coloration bleuâtre de la gencive et de la joue doit être considérée comme normale.

#### Conduite à tenir :

Afin de réduire l'œdème, veuillez appliquer un pack de glace, emballer dans un chiffon, au niveau de la zone opérée, extérieurement. (Si vous n'en avez pas, vous pouvez utiliser des glaçons dans un sachet en plastique).

La glace doit être appliquée le plus souvent possible : au minimum 10 min toutes les 1/2 heures lors des 3 premières heures.

### DOULEUR - MÉDICAMENTS :

Un inconfort (voire une douleur) est normal après chirurgie. La douleur est, habituellement, la plus forte les premières heures qui suivent l'intervention.

Dès votre retour chez vous, prenez quelque chose (plutôt liquide ou non) à manger.

Prenez ensuite vos médicaments (en respectant, scrupuleusement les posologies indiquées sur l'ordonnance) avant même que la sensation d'engourdissement, due à l'anesthésie, disparaisse.

Vous pourrez ensuite reprendre les antidouleurs autant que le nécessite la douleur, toutes les 3 à 6 heures, sans oublier de prendre les autres traitements prescrits sur l'ordonnance.

Selon la zone traitée, la douleur peut s'étendre jusqu'à l'oreille. Elle doit être considérée comme une suite opératoire normale si elle reste dans les limites du supportable.

Les effets de l'anesthésie locale durent entre 3 et 5 heures, mais peuvent, selon les patients, se prolonger quelques jours en diminuant régulièrement.

Consultez votre médecin dentiste si une douleur forte persiste le troisième jour après l'extraction ; il est possible que le caillot sanguin ait été expulsé.

### HYGIÈNE BUCCALE :

Afin de permettre une cicatrisation adéquate, évitez de rincer agressivement la bouche durant 48 h. En effet, cela risque d'enlever le capuchon de cicatrisation et d'entraîner un saignement

Après 48 h, rincez doucement avec le bain de bouche prescrit (ou à défaut avec de l'eau salée), 3 fois par jour durant une semaine. Les bains de bouche sont recommandés pour site opératoire propre. Le brossage dentaire devra éviter la zone chirurgicale et se limiter au reste de la bouche.

Le premier jour, n'utilisez qu'une quantité minimale de dentifrice.

### ALIMENTATION :

Un petit régime alimentaire est recommandé pendant 48 heures. Des aliments tels que les yaourts, soupes, gelée, œufs, pâtes, poisson et des céréales ramollies dans du lait constituent une bonne alimentation. Vous pouvez revenir à un régime

normal dès que vous jugerez que l'état de votre bouche s'améliore.

Faire attention de ne pas mordre fortuitement les parties anesthésiées de la lèvre, de la langue ou de la joue, pour cela, penser à manger de l'autre côté.

Il est conseillé de boire toutes sortes de liquides.

### AUTRES SUITES CONSIDÉRÉES COMME NORMALES :

- Selon la zone traitée, un blocage de la mâchoire peut vous empêcher d'ouvrir la bouche normalement pendant une semaine.
- Vos lèvres peuvent se dessécher pendant quelques jours. Si c'est le cas, utilisez un tube ou un stick hydratant adapté.
- Vous pouvez avoir une légère augmentation de température pendant 48 à 72 h. Nous vous recommandons de prendre le traitement indiqué à cet effet sur l'ordonnance. Il est fortement déconseillé de prendre des médicaments à base d'aspirine. Préférez ceux à base de paracétamol. Si la fièvre persiste malgré tout, merci de nous contacter.
- Enfin, parfois, des douleurs à distances peuvent se manifester (oreille, gorge, dents antagonistes...). C'est tout à fait normal. Elles doivent être traitées par médicaments.

## Important

Ne pas fumer

Ne pas rincer pendant 48 heures

Prendre les médicaments comme prescrits

Douleur forte au 3<sup>ème</sup> jour ==> consultez votre dentiste

