

# CONSEILS APRÈS UNE INTERVENTION CHIRURGICALE DENTAIRE

Les interventions sont souvent suivies d'une gêne ou d'un inconfort. Des règles simples permettent de gérer au mieux les suites opératoires.

Une bonne hygiène buccale est la clé d'une cicatrisation rapide et de qualité.

**Continuez vos brossages habituels dans les zones non douloureuses.**

Pour assurer la propreté de la zone opérée, faites les bains de bouche qui vous ont été prescrits avec le plus grand soin.

Après une semaine (sauf indication contraire de votre chirurgien-dentiste), vous pouvez recommencer à brosser délicatement, à l'aide d'une brosse à dent chirurgicale ou extra-souple.

## ATTENTION !

**Ne commencez les bains de bouche que 48h après l'intervention**, car des rinçages trop vigoureux dans les premières 48h heures risquent de provoquer un saignement et de retarder la cicatrisation.



## LES MÉDICAMENTS

**Suivez à la lettre les prescriptions de l'ordonnance qui vous a été remise.**  
En cas d'intolérance à l'un des médicaments prescrits, contactez-nous rapidement.

## LE TABAC

**NE FUMEZ PAS PENDANT LA SEMAINE QUI SUIT L'INTERVENTION!**  
Le tabac retarde la cicatrisation, augmente les douleurs et les risques d'infection (alvéolite).

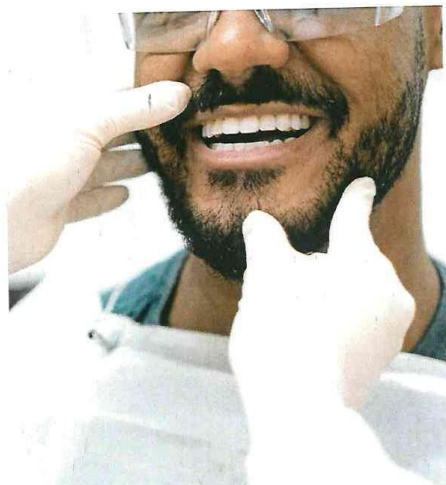
# OEDÈME ET DOULEUR

**Il est normal de ressentir une gêne après une intervention chirurgicale:**

## 01 OEDÈME (GONFLEMENT)

Parfois accompagné d'un hématome (bleu), il est maximal au 3ème jour après intervention, et disparaît généralement au bout de 8 à 10 jours. **Il peut être diminué en appliquant des poches de froid (ou sachets de glaçons entourés d'un linge) sur la zone opérée pendant les premières 48h.**

L'application d'Arnica en gel ou en pommade sur la partie externe de la joue à l'endroit de l'intervention chirurgicale peut aussi aider à diminuer les éventuels bleus et hématomes.



## 02 DOULEUR

L'intensité et la durée sont très variable d'une personne à l'autre et suivant la nature de l'intervention. **Prenez les médicaments anti-douleur qui vous ont été prescrits, comme l'ordonnance vous l'indique.** Pendant les 2 à 3 premiers jours, vous pouvez les prendre de manière systématique sans attendre l'apparition et l'installation de la douleur.

## 03 DIFFICULTÉ À OUVRIR LA BOUCHE ET MASTIQUER

Cela est le plus souvent dû à des courbatures musculaires et dure parfois plusieurs semaines. Vous pouvez faire des mouvements d'étirements doux en ouverture buccale et sur les côtés afin de soulager les muscles.



## SAIGNEMENT

Un léger saignement peut persister quelques heures à quelques jours après l'intervention (spontané ou après les repas, le brossage...)... Cela est normal et sans gravité. **Attention, ne confondez pas "saignement" et salive abondante rougie par un peu de sang!**

### EN CAS DE SAIGNEMENT IMPORTANT:

**NE SURTOUT PAS CRACHER NI RINCER LA BOUCHE DE FAÇON INTEMPESTIVE,** cela ne ferait qu'augmenter le saignement.

A la place: prenez une ou deux compresses "roulées en boule", appliquez les directement sur la plaie et mordez fort dessus (ou bien exercez une pression constante avec les doigts) pendant 20 minutes. Cela devrait diminuer significativement le saignement.

**Si le saignement persiste malgré tout, contactez le cabinet.**

### LA CLEF: VOUS REPOSER!

**Le temps de cicatrisation sera plus rapide si vous vous reposez et laissez votre corps récupérer.**

Si vous avez besoin de vous lever la nuit, ou après être resté longtemps en position allongée, restez assis 30 secondes avant de vous déplacer afin d'éviter les étourdissements. **Éviter les efforts physiques trop intenses** (port de charges lourdes, activités tête en bas, natation, course....) pendant quelques jours.

