

CONSEILS APRÈS EXTRACTION OU CHIRURGIE

Fiche remise par votre praticien — à conserver

■ URGENCE — Appelez-nous immédiatement ou rendez-vous aux urgences si

Saignement abondant > 30 min · Douleur intense non soulagée · Fièvre > 38,5°C après 48h

Gonflement croissant après J3 · Difficultés à respirer ou à avaler

■ ALLERGIE — APPELEZ LE 15 (SAMU) IMMÉDIATEMENT

Urticaire · Gonflement du visage, des lèvres ou de la langue

Difficulté à respirer après la prise d'un médicament prescrit

1. LES PREMIÈRES HEURES — CE QU'IL FAUT FAIRE

1

Contrôler le saignement

Mordez fermement la compresse stérile 20 à 30 minutes sans la retirer. Un léger suintement rosé dans la salive est normal jusqu'au lendemain.

2

Appliquer du froid

Glace enveloppée dans un linge sur la joue : 20 min toutes les heures pendant 6h. Jamais directement sur la peau.

3

Prendre les médicaments prescrits

Commencez les antalgiques dès votre retour, sans attendre la douleur. Prenez l'antibiotique intégralement aux heures indiquées.

4

Se reposer

Évitez tout effort physique le jour de l'intervention. Dormez la tête légèrement surélevée pour limiter le gonflement.

2. ALIMENTATION

Période	À privilégier	À éviter absolument
Jour J	Aliments froids ou tièdes : yaourt, compote, glace	Chaud, dur, collant · Paille · Alcool
J+1 à J+3	Alimentation molle : purée, soupe tiède, œufs, poisson	Pain croûté, viande dure, fruits secs, épices
J+4 à J+10	Retour progressif, mastiquer côté opposé	Aliments très durs ou très collants

■ **LA PAILLE EST INTERDITE** L'aspiration peut déloger le caillot et provoquer une alvéolite sèche.

CONSEILS APRÈS EXTRACTION OU CHIRURGIE

Suite — Page 2

3. HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

Le jour de l'intervention :

- Ne vous rincez pas la bouche et ne crachez pas dans les premières heures.

À partir du lendemain :

- Reprenez le brossage des dents non opérées normalement dès le lendemain matin
- Zone opérée : pas de brosse pendant 7 à 10 jours — utilisez le bain de bouche prescrit
- Bains de bouche à la chlorhexidine : laissez agir passivement, recrachez sans frotter
- Après 10 jours : brossage très doux avec une brosse souple
- Pas de fil dentaire ni de brossette sur la zone opérée avant cicatrisation complète

4. CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

- Fumer ou vapoter — multiplie par 5 le risque d'alvéolite et d'échec implantaire
- Consommer de l'alcool — contre-indiqué avec les antibiotiques et les antalgiques
- Piscine, mer, bain chaud, sauna — pendant 15 jours (risque infectieux et vasodilatation)
- Sport intensif — interdit 48 à 72h minimum
- Se moucher avec force — surtout après un sinus lift (risque de déhiscence)
- Aspirine non prescrite — fluidifie le sang et favorise le saignement

5. ÉVOLUTION NORMALE DE LA CICATRISATION

Délai	Ce qui est normal
J0 – J1	Léger saignement rosé, sensation d'anesthésie résiduelle, gêne modérée
J1 – J3	Gonflement maximal, ecchymoses possibles, douleur contrôlée par les antalgiques
J3 – J7	Amélioration progressive, gonflement qui diminue, douleur résiduelle légère
J7 – J14	Retrait des fils si nécessaire, gencive qui se referme, alimentation quasi normale
1 – 3 mois	Cicatrisation muqueuse complète, remodelage osseux en cours

6. SIGNES D'ALERTE — QUAND RAPPELER LE CABINET ?

- Saignement abondant persistant malgré 30 minutes de compression
- Douleur qui s'intensifie après le 3ème jour au lieu de diminuer
- Fièvre supérieure à 38,5°C après 48 heures
- Gonflement qui augmente après le 3ème jour
- Mauvaise odeur ou goût persistant malgré les bains de bouche
- Tout symptôme qui vous inquiète — n'hésitez jamais à appeler