

# Les conseils postopératoires

## Recommandations Générales

Garder la compresse dans votre bouche pendant l'heure qui suit l'opération afin d'effectuer une compression qui limitera œdème et saignements.

Afin de diminuer la douleur et le gonflement (œdème), appliquer une poche de glace en regard de la zone opérée pendant les 3 heures qui suivent l'intervention : n'appliquez pas la glace directement sur la peau mais interposez un linge pour ne pas vous brûler. Si vous n'avez pas de glaçon, achetez un sachet de petits poids surgelés, ils épouseront parfaitement la forme du visage ! Faites des pauses : 10mn d'application, 3min de repos...

Évitez de vous livrer à une activité physique intense au cours de la semaine suivant l'intervention : la piscine est formellement interdite à cause des risques d'infection encourus. Surélevez votre tête (à l'aide d'un oreiller supplémentaire) pour éviter le saignement. Prendre les médicaments prescrits aux doses prescrites.



## La douleur

Elle est normale et fréquente après une intervention chirurgicale. Son intensité est variable d'une personne à l'autre et selon la nature de l'intervention.

Afin de la prévenir, ne pas attendre d'avoir mal pour prendre les antalgiques qui vous ont été prescrits : prendre systématiquement la dose journalière maximale pendant les 3 jours suivant l'intervention. Par la suite, ne les prendre qu'en cas de douleur.

Ne prenez pas d'aspirine ou tout médicament en contenant (acide acétylé salicylique) car il provoque le saignement.

Si les médicaments prescrits n'atténuent pas la douleur au bout de 48h, n'hésitez pas à en informer votre praticien.



## Le saignement

Un saignement éventuel peut persister pendant les 24 premières heures : un saignement discret qui teinte la salive est normal le premier jour.



Si ce saignement devient plus abondant, nettoyez la région à l'aide d'une compresse sèche puis serrer sur une compresse repliée (avec les dents ou le doigt) sur la plaie pendant 30min.

Si l'hémorragie persiste, appelez votre praticien pour lui demander conseils.

Évitez tout mouvement de succion et d'exploration de la plaie avec la langue ou les doigts.

Évitez de fumer, de consommer des boissons alcoolisées.

Si, malgré ces précautions, le saignement persiste, n'hésitez pas à en informer votre praticien.

## L'œdème

Une intervention chirurgicale provoque une tuméfaction plus ou moins importante selon l'individu : c'est la première étape dans le processus normal de cicatrisation.

La tuméfaction est à son maximum après 48 heures : ne vous inquiétez pas, ce gonflement disparaîtra entre le 3<sup>e</sup> et le 7<sup>e</sup> jour suivant l'intervention.

Un hématome (bleu) de la joue et/ou du cou peut survenir dans les jours qui suivent l'intervention. Ceci est fréquent, sans gravité et disparaîtra en une petite semaine.

Une fièvre modérée est fréquente dans les 24 à 48 heures qui suivent l'intervention.





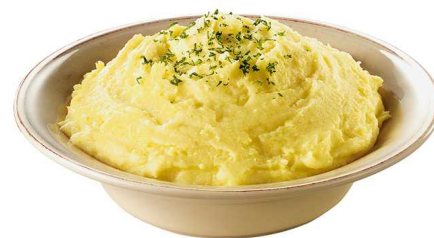
### Alimentation

Mangez des aliments nourrissants et mous (comme œufs, viande hachée, pâtes, purée, laitages ...) pendant les 24 premières heures.

Ces aliments ne doivent pas être épicés, vinaigrés ou citronnés.

Évitez de manger trop chaud.

L'alcool et le tabac sont déconseillés pendant les 2 semaines qui suivent l'intervention car ils perturbent la coagulation, retardent la cicatrisation et peuvent être responsables de complications.



### Hygiène Buccale



Évitez de cracher : il est préférable d'avaler votre salive.

Poursuivez le brossage des dents et des gencives comme d'habitude (en évitant le lieu de l'intervention pendant 4/5 jours) sans dentifrice pendant 24h pour éviter d'avoir à vous rincer.

Respectez strictement les bains de bouche prescrits par votre médecin (ne faites pas de bains de bouche le jour de l'intervention).

Si des fils de sutures résorbables ont été utilisés, ils devraient disparaître en 2 à 6 semaines.

Après une semaine, ne pas hésiter à passer avec la brosse chirurgicale sur les fils pour ne pas que la plaque dentaire stagne sur la plaie.