

Conseils postopératoires

Que vous ayez subi une extraction de dent, une ablation de dent incluse ou un acte chirurgical plus complexe, voici quelques conseils à suivre à domicile et qui vous permettront d'atténuer, voire d'éviter des complications postopératoires. Ils doivent être suivis scrupuleusement pour favoriser la guérison. Après toute chirurgie, il faut s'attendre à un certain inconfort, et notamment à de l'enflure.

- Mordez dans les compresses de coton placées dans votre bouche en maintenant une pression constante pendant 45 à 60 minutes. Changez-les toutes les demi-heures au besoin. Si vous constatez, après avoir retiré les compresses, que le **saignement** est encore abondant, vous pouvez en remettre d'autres (ou un sac de thé mouillé et essoré) et mordre dedans pendant encore 45 à 60 minutes, en maintenant toujours une pression constante. Répétez au besoin. Un léger saignement est normal à la suite d'une chirurgie. Même si votre salive est teintée de sang, ne vous inquiétez pas.
- Évitez de manger jusqu'à l'arrêt du **saignement**. Pendant les 24 premières heures, évitez de vous rincer la bouche, de cracher, de boire avec une paille, d'utiliser un rince-bouche, de fumer ou de faire de l'exercice. De plus, essayez de garder la tête plus haute que le reste du corps si vous vous couchez. Cela aide à diminuer l'enflure et le saignement.
- Au-delà de 24 heures, s'il n'y a plus de **saignement**, rincez-vous la bouche 5 à 6 fois par jour avec de l'eau salée (1 ml ou 1/4 c. à thé dans 250 ml ou 8 onces d'eau), particulièrement après chaque repas.
- Si le **saignement** persiste au-delà de 24 heures de façon anormale, appelez votre dentiste.
- À la suite d'une chirurgie, il est normal de ressentir un **malaise** pendant 24 à 48 heures. Le degré varie d'une personne à l'autre et selon le type de chirurgie. Pour apaiser ce malaise, vous devez prendre les **analgésiques** comme prescrit par votre dentiste.
- Si des **antibiotiques** vous sont prescrits, vous devez prendre tous les comprimés afin de combattre l'infection.
- Une chirurgie occasionne souvent de **l'enflure**. Pour prévenir l'enflure ou la diminuer, il est recommandé d'appliquer des cubes de glace enveloppés dans une serviette humide le plus tôt possible après la chirurgie : pas plus d'une quinzaine de minutes par heure toutefois, et seulement pendant les 24 premières heures; il ne faut surtout pas que cela vous empêche de dormir, car le sommeil est essentiel à une guérison rapide. Après 48 heures, s'il y a encore de l'enflure, appliquez des compresses chaudes.
- Il est possible que les **mouvements de la mâchoire** soient plus ou moins douloureux à la suite d'une chirurgie. Dans certains cas, cette sensibilité peut durer de 7 à 10 jours. Dans ce cas, évitez de forcer vos muscles. Modifiez votre alimentation en conséquence; des aliments mous et tièdes la première journée, et de plus en plus fermes au cours des jours suivants. N'hésitez pas à **appeler** votre dentiste pour toute interrogation.
- **Brossez-vous** les dents normalement en faisant bien attention de ne pas irriter la région en voie de guérison.

Autres conseils :

Prompt rétablissement!