

CONSEILS POST-OPERATOIRES

Vous venez de bénéficier d'une intervention de chirurgie buccale. Nous vous conseillons de suivre quelques règles simples pour favoriser la cicatrisation et diminuer les risques de complications.

Une opération chirurgicale est aujourd'hui un acte courant qui ne changera vos habitudes que quelques jours...

Vous pouvez poursuivre normalement vos activités habituelles en évitant toutefois les exercices violents.

Une légère fatigue pendant 24 à 72 heures est normale.

I. DOULEURS :

Après tout acte chirurgical, il est normal d'avoir un peu mal, mais l'intensité et la perception de la douleur sont très variables d'une personne à l'autre, et selon la nature et la localisation de l'intervention.

Il vous est vivement conseillé de prendre le médicament prescrit contre la douleur avant que celle-ci n'apparaisse, dans l'heure qui suit l'intervention : en effet, une douleur installée est toujours plus difficile à faire céder. Renouveler cette prise au besoin et ne pas dépasser la dose prescrite.

Lorsque l'anesthésie sera dissipée, une sensation douloureuse peut apparaître. Selon votre état physique, cette douleur ne pourra être qu'une gêne ou peut être plus violente.

Nous vous conseillons de prendre les antalgiques prescrits à heures régulières.

Si ces prescriptions s'avéraient inefficaces, appelez sans attendre le Cabinet Dentaire au 04 79 33 05 50.

II. SAIGNEMENTS :

Un saignement discret qui teinte de rouge la salive est normal le premier jour, le nez peut saigner également en cas d'intervention au maxillaire supérieur. Evitez de rincer et de cracher, ceci aggraverait le saignement.

Si le saignement est gênant, nettoyez la bouche avec une compresse dépliée, coiffant l'index, puis maintenir sous pression ferme une compresse sèche, pliée en quatre pendant environ 30 minutes à l'endroit qui saigne, tout en restant en position assise.

Si un caillot important se forme dans la bouche, crachez-le puis compressez de nouveau fortement.

Ne vous rincez pas la bouche !

Si ces manipulations s'avéraient inefficaces, appelez sans attendre le Cabinet Dentaire ou le Dr Laurent HIRSCH sur son portable au 06.82.88.68.64, à défaut le service hospitalier d'urgence (le 15).

III. OEDEME :

Votre joue ou votre lèvre peuvent enfler. Un œdème (gonflement localisé) et un hématôme (bleu) peut se former progressivement et apparaître dans les jours suivant l'intervention. Cette tuméfaction est à son maximum le 2ème jour après l'intervention et ne se résorbera qu'à partir du 3ème jour. Ceci ne doit pas vous inquiéter. C'est une réaction post-opératoire normale et d'intensité variable selon les patients. N'utilisez pas de compresses chaudes, l'œdème disparaîtra entre le 3ème et le 7ème jour après l'intervention.

Ne vous allongez que pour dormir. Si vous vous couchez, ayez toujours la tête plus haute que les pieds.

Cryothérapie : dès votre retour à la maison, appliquer une vessie de glace protégée par un linge ou un gant de toilette, à l'extérieur sur la joue pendant 10 minutes toutes les demi-heures, les trois premières heures suivant l'intervention, et toutes les 4 heures les 2 jours suivants. Ceci fera diminuer l'œdème et réduira de même la douleur.

ATTENTION : jamais de contact direct de la glace avec la peau !

Dans tous les cas, évitez la chaleur exo ou endo buccale. Evitez donc les boissons chaudes. Rappelez-vous que dans tous les cas contre la douleur et le gonflement, il faut du froid (anti-inflammatoire) et non du chaud.

Un hématome (un «bleu») de la joue, du cou, des lèvres ou de l'orbite de l'œil est fréquent et sans gravité.

IV. PRECAUTIONS A PRENDRE :

Tout de suite après l'intervention, faites attention de ne pas mordre les zones anesthésiées endormies : joues, lèvres ou langue.

Dans les 2-3 jours suivant l'intervention, évitez de consommer de l'alcool et de fumer. Vous réduirez ainsi le risque d'une hémorragie secondaire et contribuerez à accélérer la cicatrisation. Un tabagisme élevé et une hygiène buccale négligée peuvent mettre en péril le succès du traitement.

Eviter les efforts physiques violents et toute activité sportive pendant au moins 3 jours.

Ne prenez pas d'aliments ou de boissons chaudes. Evitez les expositions prolongées au soleil.

Ne vous mouchez pas. Ne vous rincez pas la bouche immédiatement après l'intervention, éternuez bouche ouverte (ne pas se retenir).

En cas de chirurgie de comblement sinusien, ne prenez pas l'avion pendant les 3 semaines suivant l'intervention.

Ne prenez pas d'Aspirine.

Essayez de dormir sur le dos : rester couché sur le ventre ou sur le côté de l'intervention risquerait de favoriser l'apparition d'un œdème et de compromettre le résultat escompté.

V. VOTRE HYGIENE BUCCALE :

Ne pas faire de bains de bouche pendant les 24 heures qui suivent l'intervention.

Ne vous brossez pas les dents sur le secteur opéré, mais continuez à vous brosser néanmoins les dents et la gencive des autres secteurs avec votre brosse à dents habituelle et le dentifrice que nous vous avons recommandé.

Au bout de 3 jours vous pourrez utiliser une brosse à dents post-chirurgicale 7/100ème avec des fibres très douces, afin d'éliminer la plaque dentaire sur la zone opérée.

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

Vous pouvez aussi dans certains cas avoir du mal à ouvrir la bouche.

Les points seront déposés lors du prochain rendez-vous.

VI. CONSEILS ALIMENTAIRES APRES UNE CHIRURGIE :

Même si vous n'avez pas faim, votre organisme a besoin de forces pour vous aider à cicatriser : il faut donc

continuer à s'alimenter, avec quelques précautions d'usage.

Aussitôt après l'intervention, évitez toute boisson ou aliment chaud pendant 24 heures.

Les jours suivants, votre alimentation pourra être liquide ou mixte.

N'ayez jamais l'estomac vide : votre organisme doit pouvoir toujours puiser dans la nourriture les aliments nécessaires à la cicatrisation !

Evitez pain et pâtisserie : les débris de ces aliments sont difficiles à éliminer et leur composition est

susceptible de retarder la cicatrisation. Attention au jus d'orange, de pamplemousse ou de citron, et à la

vinaigrette. Comme tous les acides, ils sont irritants.

Eventuellement, réduisez aussi l'absorption de boissons alcoolisées. Utilisez peu de sel et supprimez le poivre, le

vinaigre, le piment et les sauces épicées.

Les aliments conseillés :

Bouillons, soupes et potages tièdes, œufs, jus de légumes, pâtes, pommes de terre, purée, viande hachée, lait

malté ou frappé, bananes, crèmes desserts, pudding, yaourts, crèmes glacées, etc...

Si la douleur, l'œdème ou l'hématome étaient toutefois très marqués, ou en cas de problèmes particuliers, n'hésitez surtout pas à nous contacter : nous sommes là pour ça.

Prenez du repos !... Nous prendrons rapidement de vos nouvelles