

CONSEILS À SUIVRE APRÈS UNE EXTRACTION - ADULTE

Veillez attendre que l'effet de l'anesthésie locale diminue ou disparaisse avant de manger.



Évitez le contact de la plaie avec la langue ou les doigts.

Ne PAS CRACHER – Ne PAS RINCER la bouche pendant 24 heures.

Dès le lendemain, vous pourrez faire des bains de bouche et reprendre le brossage des dents.

Diète : évitez tout aliment ou boisson chaude durant la première journée ; la chaleur ayant tendance à faire saigner. Pour la même raison, évitez toute exposition au soleil le jour de l'intervention.

Privilégiez la nourriture molle et froide, voire tempérée. Évitez également les aliments comportant des grains qui pourraient se glisser dans la plaie (semoule ou riz par exemple).

Tabac et alcool : ils sont contre-indiqués pendant la première semaine qui suit l'intervention car ils perturbent la coagulation, retardent la cicatrisation et peuvent être responsables de complications.

Sport : reposez-vous et évitez tout exercice violent le jour de l'intervention.

Ne prenez pas d'Aspirine pendant les 3 jours qui suivent l'intervention. Celle-ci perturbe la coagulation.



Suivez bien les **prescriptions médicamenteuses** qui ont pour but de lutter contre les éventuelles infections, inflammations et douleurs post-opératoires.

- Bain de bouche (dès le lendemain) : type Pério-Aid 0,12 Chx (en pharmacie sans ordonnance).
- Anti-douleur : Paracétamol 1 gr si réveil douloureux (max 4 gr par jour).
- En cas de douleur plus importante : Anti-inflammatoire : Ibuprofen 400 mg (maximum 3 par jour si pas contre-indiqués).

Saignement : il est normal que la salive contienne des filets de sang durant les premières heures qui suivent l'extraction. Au besoin, pliez une compresse ou un mouchoir propre et mordez dessus avec une pression constante durant 20 minutes (à répéter si ce n'est pas suffisant).

Un sac de thé légèrement imbibé d'eau tempérée peut être placé sur la plaie si un saignement persiste. Le tanin qu'il contient crée un effet coagulant.

La compression est, parmi tous les moyens à notre disposition, la meilleure attitude pour stopper saignements et hémorragies.

Des **fils de suture résorbables** ont peut-être été placés. Dans ce cas, ils tomberont spontanément au bout d'une semaine à 10 jours. S'ils vous gênent, repassez au cabinet afin que le dentiste les enlève.

Si le saignement ou la douleur persiste encore après cela, contactez le cabinet et évitez la position allongée.

Bonne guérison !

