

## CONSEILS « POST-OPERATOIRES »

---

*A la suite de toute intervention chirurgicale, il y a un certain nombre de règles que l'on doit suivre si l'on veut favoriser la guérison et diminuer les risques de complications.*

Voici quelques unes de ces règles :

### 1- Aussitôt après l'intervention :

- a) Placer une poche de glace entourée d'une serviette fine sur la région opérée pendant 15 minutes et renouveler toutes les demi-heures pendant plusieurs heures. Ceci a pour but de minimiser l'œdème éventuel ;
- b) Prenez un ou deux comprimés ou suppositoires contre la douleur et renouvelez la prise au bout de 3 heures. Les autres médicaments prescrits ayant d'autres indications, prenez-les régulièrement, conformément à l'ordonnance.

2- **Alimentation** : Evitez toute boisson ou aliments trop chauds pendant 24 heures. Les jours suivants, votre alimentation devra être liquide ou semi-liquide : vous trouverez une liste d'aliments conseillés au bas de cette lettre. N'ayez jamais l'estomac vide, votre organisme doit pouvoir puiser dans la nourriture les éléments nécessaires à la cicatrisation.

3- **Les bains de bouche** à ne commencer qu'à partir du lendemain de l'intervention. Vous devez les faire à l'aide d'un bain de bouche antiseptique pharmaceutique. Le but du bain de bouche est essentiellement d'ôter les particules alimentaires et de maintenir une bonne hygiène buccale.

4- **Le ciment chirurgical** qui entoure vos dents a pour but de protéger la plaie : il ne doit pas être enlevé avant votre prochain rendez-vous.

- . Il se peut que de petits morceaux de ce pansement se détachent ; cela n'a pas d'importance ;
- . Si un morceau de pansement important se détache et s'il en résulte, de ce fait, une douleur, veuillez appeler mon cabinet.

5- **Saignement** : Un peu de coloration sanguine dans la salive pendant quelques heures n'a absolument rien d'anormal.

- . Un saignement localisé qui se prolonge peut généralement être arrêté en appuyant fermement une compresse directement sur la zone concernée pendant 20 minutes
- . Si le saignement persiste, utiliser les ampoules prescrites : en boire une et en casser une autre sur des compresses pour une application locale

. Si vous n'obtenez pas de résultat ou si le saignement est plus abondant, veuillez nous téléphoner.

N'essayez jamais d'arrêter un saignement en vous rinçant la bouche.

6 - **Le brossage** de toutes les dents de la manière habituelle n'est évidemment pas possible : avec votre brosse à dents, qui doit être douce, vous pouvez nettoyer les parties externes du pansement en faisant attention à ne pas le déplacer ainsi que la portion des dents qui dépasse du pansement, et, naturellement, les autres zones gingivodentaires non opérées.

7 - Vous pouvez poursuivre normalement vos activités habituelles en évitant toutefois les exercices violents ; une légère fatigue pendant 24 à 72 heures est toutefois normale.

## **CONSEILS ALIMENTAIRES**

---

- Pendant la période de cicatrisation, les jus d'orange, jus de pamplemousse, jus de citron, comme tous les jus acides, doivent être évités car ils sont irritants ;
- Evitez également l'absorption de boissons alcoolisées ;
- Utilisez peu de sel et supprimez entièrement le poivre, le vinaigre, les sauces épicées

Voici quelques aliments nécessitant un minimum d'effort masticatoire :

***BOUILLON, SOUPE et POTAGE, ŒUF, JUS DE LEGUMES, PATES, POMMES DE TERRE, FROMAGE, VIANDE HACHEE, LAIT MALTE ou FRAPPE, BANANE, CREME DESSERT, PUDDING, GLACE et CREME GLACEE, YAOURT, FLAN.***