INSTRUCTIONS APRÈS LES TRAITEMENTS

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Les complications majeures suite à une chirurgie parodontale sont très **rares**. Après la chirurgie, un repos adéquat est toutefois important pour réduire l'inconfort et les complications. Au cours de la semaine suivant la chirurgie, il est possible que vous sentiez une sensation de fatigue ou une élévation de votre température. **Il ne faut pas que cela vous inquiète.** Si vous avez eu recours à de la sédation (relaxant), vous pouvez vous sentir endormi durant les heures qui suivent le traitement et vous ne devez pas conduire ni prendre d'alcool jusqu'au lendemain. **Évitez de faire de l'exercice physique intense pour au moins 7 jours et évitez de dormir sur le côté traité.**

TABAC

L'usage des produits du tabac va presque toujours compromettre et ralentir la guérison et nuire à la condition de vos gencives à long terme. Si vous fumez, vous devriez idéalement cesser de fumer pour une durée de 2 semaines après le traitement. Si vous avez eu une greffe de gencive ou un implant dentaire, fumer peut causer la perte de la greffe ou de l'implant.

LE PANSEMENT

Le matériel (gommette rosée) placé autour de vos dents est un pansement. **Il est placé pour votre confort et votre protection.** Idéalement, il est conçu pour rester en place quelques jours ou jusqu'à votre prochaine visite. Pour maximiser sa rétention, vous devez éviter de faire des mouvements excessifs des lèvres, de la langue et des joues. **Vous ne devez pas manger au niveau de la région traitée pour les 7 à 10 prochains jours.** Dans l'éventualité où le pansement se détache, **ne vous alarmez pas**. Surtout ne touchez pas la région avec les doigts, la langue ou la brosse à dents. Éviter tout simplement la région en mangeant. **La guérison va continuer normalement, mais la douleur peut augmenter dans la région opérée quelques jours après la perte du pansement en raison de l'irritation du site par l'air, la nourriture, la langue, etc.**

DOULEUR OU INCONFORT

Un inconfort ou une douleur plus prononcée sont possibles et même attendus après une chirurgie parodontale. La douleur peut irradier vers l'oreille, le menton et le cou et peut aussi vous occasionner des maux de têtes. **Utilisez les médicaments analgésiques tels que prescrit** et si possible avant que les effets de l'anesthésie locale aient disparu. **Il est possible que votre douleur augmente le 4^{e} ou 5^{e} jours après la chirurgie, surtout si vous perdez le pansement protecteur ou si vous parlez beaucoup suite à votre chirurgie.** Durant la première semaine et plus si nécessaire, utilisez au besoin les médicaments prescrits pour la douleur afin de réduire votre inconfort. Sachez que si vous serrez les dents le jour ou la nuit, la région opérée pourrait aussi être plus sensible.

SAIGNEMENT

Du saignement est normal pendant la semaine qui suit la chirurgie. **Ne vous alarmez pas**. Le mélange du sang et de la salive peut donner l'impression d'un saignement plus abondant qu'en réalité. **Évitez à tout prix de cracher avec force**, car cela va créer une succion et augmenter le saignement. **N'utiliser pas de paille pour boire ou de bouteille avec embout pour boire pour éviter les mouvements de succion.** Du thé glacé ou de l'eau glacée gardé en bouche pendant quelques minutes vont réduire le saignement. Si le saignement persiste malgré tout, appliquez une grande **pression très ferme et constante pendant au moins 30 minutes** sur la source du saignement qui sera identifiable visuellement devant un miroir et avec un bon éclairage. La pression peut se faire à l'aide de coton sur lequel vous appuierez fortement avec votre langue ou votre pouce. Un coton mouillé sous l'eau froide ou encore sur une poche de thé mouillée sous l'eau froide et essorée peuvent être utilisés pour faire pression. **Plusieurs répétitions de pression peuvent être nécessaires pour stopper un saignement persistant.**

ENFLURE

Une enflure dans la région opérée, au niveau de la gorge, des joues, ou d'une partie du cou pourrait survenir. Il est possible parfois que cette enflure soit accompagnée d'un bleu (ecchymose). L'enflure devrait être à son maximum du troisième au cinquième jour après la chirurgie et commencer à diminuer par la suite. Pour prévenir l'enflure, dormez avec la tête légèrement surélevée (2 oreillers) et appliquez de la glace (*ice-pack* ou sac de pois congelés) sur votre visage au niveau de la région opérée 20 minutes par heure pour les premières 24h.

ALIMENTATION

Pour la première semaine suivant la chirurgie, il est préférable de limiter sa diète à des **des aliments semi-solides et tièdes** (œuf, pâtes, patate, poisson, potage, avocat, tapioca, gruau etc.). **Évitez de manger ou de boire des liquides trop chauds, trop froids, trop épicés, trop acides. Ne buvez aucun liquide avec une paille et ne mâchez pas au niveau de la région traitée.** Cependant, il est important de manger et boire adéquatement pour bien vous hydrater et reprendre des forces. Diminuez ou évitez la consommation d'alcool. En plus de causer une sensation de brûlure au niveau de la région opérée, l'alcool va dissoudre le pansement parodontal, si vous en avez un et peut avoir des interactions indésirables avec vos médicaments.

HYGIÈNE BUCCALE

Ne brossez pas et n'utilisez pas la soie dentaire au niveau de la région opérée, et ce, jusqu'au rendez-vous de suivi. Vous pouvez brosser et passer la soie dentaire dans le reste de votre bouche. Si un rince-bouche vous a été prescrit, utilisez-le selon les directives du pharmacien. **Pour nettoyer la région opérée et favoriser une meilleure guérison, rincer fréquemment la bouche avec de l'eau tiède salée** (environ une cuillère à thé pour une tasse d'eau tiède). **Rincez avec l'eau salée au moins de 3 à 5 fois par jour pour 7 à 10 jours.**

APRÈS LA POSE D'IMPLANT

Il est recommandé de dormir avec la tête surélevée (ajoutez un oreiller de plus) pour réduire l'enflure de la région opérée pour les 48 premières heures. S'il y a du saignement, buvez de l'eau froide glacée dans un premier temps. Si le saignement persiste, mordez doucement dans un essuie-tout ou coton plié pour absorber le saignement. **Après chaque repas, la bouche doit être bien rincée avec de l'eau salée ou le rince-bouche prescrit.** Pour les porteurs de prothèses dentaires, une diète liquide doit être suivie pour les 7 premiers jours. Des aliments semi-solides pourront être consommés pendant la deuxième semaine. **Les vieux dentiers ne doivent pas être portés avant d'avoir été réajustés par votre dentiste (10 à 14 jours après la pose des implants).** Porter ses prothèses trop tôt peut compromettre la guérison autour des implants en causant une pression indésirable. **Si la tête de l'implant est exposée à l'aide d'un capuchon, évitez à tout prix de le toucher avec vos doigts ou votre langue et ne mangez surtout pas du côté opéré. Ceci pourrait nuire à l'intégration de votre implant. Si votre capuchon devient lousse ou si vous le perdez, communiquez immédiatement avec la clinique.**

LE PROCHAIN RENDEZ-VOUS

Lors de votre prochaine visite à la clinique, la parodontiste ou l'hygiéniste vont enlever le pansement et les sutures, et ce, sans anesthésie. La région sera alors nettoyée et de nouvelles instructions d'hygiène vous seront transmises. **Une sensibilité des dents au chaud ainsi qu'au froid est normale suite à une chirurgie et devrait graduellement diminuer au cours des 2 à 8 semaines suivantes.** L'utilisation de dentifrice désensibilisant pourrait vous aider. Suite à la chirurgie, des évaluations postopératoires seront faites jusqu'à ce que la guérison soit complétée.

EN CAS D'URGENCE

Si vous pensez avoir des problèmes différents ou plus importants/sérieux que ceux décrits dans ce document, n'hésitez pas à appeler la clinique ou à **contacter votre parodontiste au numéro qui vous a été donné lors de la chirurgie.**

PURE PARODONTISTES
8000, BOUL. LANGELIER
BUREAU 222
MONTRÉAL (QUÉBEC)
H1P 3K2
514.322.7276
mdmessier@pureparo.com
kemde@pureparo.com
pureparodontistes.com