



CONSEILS POST-OPÉRATOIRES

APRÈS UNE INTERVENTION CHIRURGICALE,
CERTAINES INDICATIONS SONT À OBSERVER :

ALIMENTATION	<ul style="list-style-type: none">• Le temps de l'anesthésie (plusieurs heures), vous ne devez pas manger• Après la disparition de l'anesthésie, manger équilibré prévoyez des aliments froids ou tièdes et faciles à manger sans trop de mastication pendant 24 à 48 h.
ŒDÈME	Pour diminuer le gonflement post opératoire (<i>durer 2 à 7 jours</i>) appliquer une poche de glace, environ 20 à 30 min/heure dès la fin de l'intervention durant les deux premiers jours au minimum. Le respect de cette consigne diminue considérablement l'intensité de l'œdème et de la douleur.
HÉMOSTASE	<ul style="list-style-type: none">• Pour éviter les saignements ne pas cracher, rincer ou toucher la plaie. Une salive légèrement colorée est normale le premier jour. Si le saignement persiste ou est gênant mordre sur une compresse pendant 1 h (<i>renouveler si nécessaire</i>)
DOULEUR	La douleur est une réponse fréquente en post opératoire. Respectez la prescription des antalgiques, respectez le temps entre chaque prise comme indiqué sur l'ordonnance.
HYGIÈNE BUCCALE	<ul style="list-style-type: none">• Brossez la zone d'intervention avec une brosse à dent souple post-opératoire (<i>7 à 15/100^{ème}</i>).• Commencer le bain de bouche 24 h après l'intervention• Éviter les bains de bouche trop forts pour éviter les saignements.
HÉMATOME	Une peau colorée peut survenir au niveau de la joue ou du cou dans les jours qui suivent l'intervention. Cet hématome est sans gravité et disparaît habituellement en 7 jours.
SPORT	<ul style="list-style-type: none">• Éviter toute activité physique 2 à 7 jours après l'intervention.
ALCOOL ET TABAC	<ul style="list-style-type: none">• Ils perturbent la coagulation et la cicatrisation, ils sont donc vivement déconseillés.• Le tabac augmente significativement le risque de douleur et de complications post opératoires, on compte sur vous pour arrêter.
AMÉNAGEMENT OSSEUX	<ul style="list-style-type: none">• Après un aménagement osseux (<i>prélèvement osseux mandibulaire, ROG etc...</i>) préférez une nourriture molle pendant 6 semaines (<i>poisson, légumes en purée, pâtes etc...</i>)• Ne pas solliciter fortement le site opéré avec la langue et vérifier que votre appareil dentaire ne repose pas sur le site opératoire.
AMÉNAGEMENT SINUS	<ul style="list-style-type: none">• Ne pas se moucher mais essuyer son nez, se rincer le nez avec des mini dosettes de sérum physiologique. Un léger saignement nasal peut survenir pendant les 3 jours qui suivent l'intervention• Eternuer en laissant la bouche ouverte sans se pincer le nez pour éviter l'augmentation de pression intra-sinusienne.• Ne pas se rendre à la piscine les 8 premiers jours post opératoires.
MÉDICATION	Respectez scrupuleusement les instructions de prise des médicaments indiquées sur la prescription, surtout si vous prenez un antibiotique.

En cas d'urgence, en dehors des heures d'ouverture du cabinet et malgré les mesures indiquées plus haut, **envoyer un SMS au 06.37.05.67.54** en indiquant votre nom, prénom et la raison de votre message.