

Recommandations post-opératoires après une chirurgie buccale

1. NE PAS FUMER

2. **Enflure** : Pour réduire l'enflure, appliquer un sac de glace sur le côté du visage 10 à 15 minutes par heure suite à la chirurgie. Faites cela jusqu'au coucher et le lendemain pour les 24 premières heures.

*** Il est normal d'avoir de l'enflure, celle-ci devrait disparaître dans les 3 à 4 jours suivant la chirurgie. Il peut arriver également que vous ayez de la difficulté à ouvrir la bouche et ressentir de la sensibilité sur les autres dents et au niveau des articulations. ***

3. **Ne pas cracher, ne pas rincer, ne pas boire avec une paille** pour 24 heures. Le lendemain de la chirurgie, vous pouvez brosser vos dents (sauf la région de la chirurgie). Attendre 30 minutes et rincer délicatement avec le rince-bouche (Péridex) qui vous a été prescrit et ne pas boire ou manger pendant un autre 30 minutes, 2 fois par jour pendant 7 à 14 jours.
4. **Alimentation** : Une diète molle est recommandée pour 2 semaines (ex. : pâtes, patates, poisson, poulet, jambon, œufs, yogourt, fromage, etc.). Faire attention de ne pas manger des aliments qui contiennent des petits grains (éviter : fraises, framboises, sésame, popcorn, chips, épices, brocoli, fruits et légumes durs). Ne rien manger de trop chaud et trop épicé. Éviter les boissons alcoolisées.
5. **Activité physique** : Éviter toute activité physique pour une période de 3 à 4 jours. Aucune natation n'est permise (piscine, lac, spa) pendant une semaine. Ne pas mettre la tête sous l'eau pendant 2 semaines.
6. **Analgsiques** : Pour les premières 24 heures, prendre les analgsiques de façon régulière (à toutes les 4 heures) et au besoin par la suite (Advil / Tylnol). Si une prescription vous a été remise, suivre les indications accompagnant les médicaments prescrits.
7. **Ecchymoses** : Il peut arriver que les ecchymoses (bleus) apparaissent sur les joues ou au cou. Elles disparaîtront sans aucun traitement en 5 à 7 jours.
8. **Saignement** : En cas de saignement, si vous avez eu une extraction dentaire, simplement mordre sur le coton ou une poche de th humidifiée avec de l'eau froide pendant 30 minutes. Si vous avez eu une greffe, veuillez plier et humidifier un coton avec de l'eau et faire une légère pression pour une période de 10 minutes sans arrt.