

# Directives post-opératoires d'extraction dentaire

## 1. Formation d'un caillot sanguine pour une meilleure guérison:

- Mordre sur le coton pendant 20 minutes
- Éviter de cracher
- Éviter de rincer la bouche
- Éviter le tabac, l'alcool et la caféine
- Éviter de faire de l'exercice, effort intense pour 2 ou 3 jours
- Éviter tout aliment épicé ou trop chaud
- Dormir avec plusieurs oreillers
- un léger saignement du site traité est normal dans les premières 24 heures, il donne une couleur rosée à la salive. Si le saignement persiste, mordre dans un sachet de thé légèrement humecté pendant une heure.

## 2. Réduire l'enflure :

- Appliquer de la glace sur la joue par période de 10 minutes au heure durant les premières 24 heures
- Par la suite, si l'enflure persiste, appliquer de la chaleur (compresse humide chaude)
- Parfois des ecchymoses (bleus) peuvent apparaître sur la peau et disparaître en 5 à 7 jours

## 3. Médication :

- Suivre les recommandations du dentiste si une médication s'avère nécessaire (analgésique, antibiotique...)

## 4. Diète :

- Une diète molle est recommandée pour les premières 24 heures. Une diète semi molle à normale peut ensuite être commencée.

## 5. Hygiène :

- La brosse à dent et la soie dentaire sont utilisées délicatement au site traité et normalement aux autres sites de la bouche. Un rinçage à l'eau tiède salée peut être commencé 24 heures après l'intervention.

## 6. Paresthésie :

- Si un engourdissement persiste plus de 24 heures, contacter le dentiste le plus rapidement possible.

**Bon rétablissement!**