



Conseils Post-Opératoires

Le but de ces conseils est de vous permettre d'être au sommet de votre forme afin que votre cicatrisation se déroule dans les meilleures conditions possibles, tant en vitesse qu'en qualité, avec le moins de douleur et d'enflément possible.

Les Points Clefs

Pour ce faire il nous faut :

REPOS	total 1 à 12j - tête surélevée pour dormir, position assise la journée.
GLACE	10 mn toutes les heures, pendant 1 à 2 jours
PRESSION	aucune pression sur le site opéré le temps de cicatrisation (pas de prothèse amovible qui comprimerai le site)
HYGIENE	capitale, ni trop, ni trop peu.
MEDICAMENTS	respecter l'ordonnance
MANGER	ne JAMAIS manger sur les implants avant leur cicatrisation totale (3 mois en général) RIEN DE CHAUD pendant 48H

1 - Le REPOS :

-Reposez vous ! Les chirurgies et les médicaments provoquent un état de fatigue physiologique. Votre repos permettra à votre corps de pouvoir se régénérer-cicatriser le plus rapidement possible.

-Pas d'avion, ni de grand déplacement dans les 15j.

-Garder la tête surélevée pendant 4 jours.

-Ne pas dormir coté opéré 7 jours.

-Ne pas faire de sport pendant 7 à 21 jours selon la chirurgie. (demandez à votre chirurgien)

2 - La GLACE :

-Glacez! Dans un sac de congélation, mettez quelques glaçons dans le l'eau, cela permet de faire un sac doux, à 0°C, facile à appliquer.(doublez le sac plastique pour limiter le froid, mais n'interposez pas de tissus)

Ne JAMAIS utiliser directement les glaçons, ils bruleraient la joue encore anesthésiée.

-Appliquez 10 min de glace/heure pendant 2 jours, ni plus, ni moins! (sauf si absence d'oedème)

-Vous pouvez remplacer les glaçons par un sachet de petits-poids pour faciliter l'application sur la joue.





3-La PRESSION :

Pour une meilleure cicatrisation il faut éviter d'appliquer des pressions sur le site opéré; En effet des pressions, même légères, peuvent désorganiser-déplacer-décoller le site opératoire.

-Ne pas solliciter les zones opérées. Aucun contact, ni langue, ni doigts, ni aliments...

-Attention à la langue dont la puissance est énorme!!! Si elle appuie, cela peut suffire à ré ouvrir la plaie et conduire à une complication gênante. En effet, le site opéré doit rester ETANCHE, et donc parfaitement fermé.

4-L'Hygiène :

Les bains de bouche:

Jamais les 2 premiers jours; Ensuite ne pas se rincer la bouche ni fort, ni souvent! Cela provoquera une réouverture la zone d'incision!

Le caillot sanguin doit rester intact. Donc: JAMAIS de bain de bouche énergique qui fragiliserait la zone qui doit cicatriser, re-fusionner, se re-fabriquer... Ensuite, vous pouvez compléter votre brossage avec un DOUX rinçage à l'aide d'un produit de type Alondont ou Eludril.

Le brossage post op et les bacteries:

Après 1 semaine, commencer à mieux brosser avec la brosse à dent chirurgicale de la gencive vers la dent et sur les fils de sutures.

Puis, après 15j, passer à la brosse 15/100e pendant 3 semaines puis brosse à dent manuelle souple 20/100 pendant 3 mois.

A ce stade, un contrôle clinique avec photos de suivi sera effectué et la possibilité de reprendre un brossage Électrique doux sera étudié.

Ne JAMAIS laisser de bactéries (=plaque dentaire) mais l'éliminer en douceur (pour éviter tout traumatisme mécanique de brossage des tissus qui ont besoin de ré-adhérer) sans laisser de bactéries au collet des dents qui induiraient une réaction inflammatoire (délétère) et la production de collagénases (enzymes bactériennes qui détruisent le collagène, limitant la reattache, et favorisant la récurrence). Ceci est surtout vrai à la mandibule où la vascularisation est moins favorable, donc où la cicatrisation est moins rapide. Encore une fois, une hygiène de vie et des compléments alimentaires ad hoc limitent les effets négatifs et favorisent une cicatrisation optimale.

Pour définir les zones de brossage, il est recommandé pendant toute la période de cicatrisation de vous *observer devant un miroir et de bien suivre ce que vous brossez* avant de commencer, pendant le brossage, puis vérifier à la fin du brossage.

Remarque: différencier le site opéré du reste de la bouche qui doit continuer à recevoir vos soins habituels.

5-Les MEDICAMENTS :

Il n'est jamais agréable de suivre un traitement médicamenteux; Cependant l'opération que vous allez subir aura des conséquences "à long terme". Pensez-y une seconde; Que représentent 7 jours de traitements en comparaison avec les dizaines d'années pendant lesquelles vous profiterez de vos dents/implants/gencives ? Soyez attentif et veillez à bien suivre votre traitement du début à la fin cela en vaut le coup et maximisera nos chances de





réussites. Certaines consignes peuvent vous sembler anodine mais ont des incidences énormes sur votre cicatrisation. Soyez assidu ! Appliquez l'ordonnance à la lettre.

6- MANGER :

-Mangez du "facile", pas du liquide! et gardez une alimentation équilibrée: purées, légumes, poissons très cuits...

-Mangez et buvez froid ou tiède, non pimenté, en évitant les aliments dont les morceaux peuvent blesser ou rentrer dans les plaies (cacahuète, croute de pain...)

7-Les FUMEURS :

Fumeurs: il ne faut jamais faire un bain de bouche après une cigarette, c'est la double peine pour les tissus.

Ne pas fumer est une évidence quand on sait qu'un tissu qui se régénère est comparable à un fœtus qui se développe... Ne vous faites pas ce que vous ne feriez pas à un fœtus! Votre corps est très fragile à cette étape, mais il vous sera extrêmement reconnaissant pendant des années.

8- Les SAIGNEMENTS:

En cas de saignement du palais:

s'asseoir, rester calme, comprimer le site avec des compresses compactées dans la voûte palatine pendant plus de 20 mn. Rester calme et assis. Au besoin, retirer la plaque palatine pour éliminer le caillot sanguin, remettre la plaque, puis réaliser la compression.

9-Les œdèmes :

Ils sont fréquents, peuvent être impressionnant mais ne sont pas graves.

Pour les limiter: rester bien calme les 3 premiers jours après les interventions, rester assis et non allongé, dormir avec 2 oreillers, glacer

10- Les HEMATOMES:

Ils sont fréquents mais pas inquiétant; Un peu de patience et d' ARNICA les feront se résorber rapidement.

11-Les FILS DE SUTURES :

Les fils utilisés sont des fils résorbables ou non selon les cas.

Ils créent toujours une petite réaction inflammatoire rouge au niveau du point qui est normal.

Il faut bien passer la brosse à dents chirurgicales, aussi bien sur la gencive que sur les points de sutures pour éviter que le fil s'engorge de bactéries.

Attention, ces fils sont extrêmement fins et le simple fait de jouer avec la langue dessus peut suffire à les faire lâcher précocement, risquant de provoquer une réouverture du site.

12-IMPLANTS: HYGIENE ET MASTICATION:

Il est CAPITAL de bien brosser la gencive et les piliers de cicatrisation le temps de cicatrisation en attendant la prothèse. Si non, les bactéries vont plonger sous la gencive et infecter l'implant.





SELARL Cabinet Dentaire BELABBAS et Coll.

258 route de Lyon-69380 Lozanne - cabinetdentairebelabbas@gmail.com - 09.51.73.16.07

De plus, il ne faut JAMAIS manger sur les implants les 3 premiers mois après leur pose . C'est capital. Des forces exercées dessus trop tôt provoquent une fibrose indolore qui conduit à un échec....

ASTUCE: prenez en photo la date de 3 mois après la chirurgie et mettez-la en fond d'écran de votre téléphone pour ne jamais oublier!

Les brosser et les protéger de toute contrainte compte parmi les clefs de la cicatrisation.

13-Les COMPLICATIONS :

Réouverture, Nécrose, Surinfection, Sinusite... sont les rares complications principales (2 à 5% environ).

En cas de doute, ne pas attendre et contacter le cabinet.



SELARL Cabinet Dentaire BELABBAS – tous droits réservés