



# CONSEILS POST-OPÉRATOIRES POUR TOUTE CHIRURGIE PARODONTALE

## FAIRE ATTENTION À L'ANESTHÉSIE

L'anesthésie empêche de sentir la douleur pendant l'intervention, mais aussi pendant deux à trois heures après l'intervention. La durée est variable selon les patients. Pendant ce temps, il faut veiller à ne pas se brûler : **ne pas boire de boisson chaude**. Il faut également faire attention à ne pas se mordre : **ne pas manger du côté anesthésié**.

## RESPECTER LES PRESCRIPTIONS

L'ordonnance que vous a remis votre parodontiste est adaptée à votre situation. **Il faut bien respecter les prescriptions et les posologies**. Les médicaments à prendre peuvent être des antibiotiques pour lutter contre l'infection, pour les patients à risque infectieux ayant d'autres pathologies, ou pour les interventions à risque d'infection. Mais leur prescription n'est pas systématique. Des anti-inflammatoires peuvent également être prescrits, ils évitent le gonflement ou œdème post-opératoire, et ils sont aussi prescrits selon le patient et l'intervention. Enfin, votre parodontiste vous donnera toujours des antalgiques (médicaments contre la douleur) adaptés à votre situation et à l'intervention. Si les antalgiques ne suffisent pas à faire disparaître la douleur, n'hésitez pas à contacter votre parodontiste. Ne prenez pas d'aspirine, l'aspirine fait saigner.



## METTRE DU FROID SUR LA ZONE D'INTERVENTION

Le froid est très efficace pour diminuer les suites opératoires. Il diminue l'œdème (le gonflement), une éventuelle ecchymose (un bleu), ainsi que la douleur. Il doit être appliqué le plus longtemps possible suite à l'intervention, le jour même de l'intervention. Trois solutions sont envisageables: appliquer une poche de froid à l'extérieur de la bouche en regard de la zone d'intervention, en mettant des glaçons dans un gant de toilette par exemple, mettre des glaçons directement dans la bouche, ou manger de la crème glacée. Si vous aimez cela, c'est le diner idéal après une greffe de gencive !

## NE PAS TOUCHER LA ZONE D'INTERVENTION

La zone d'intervention est toujours très fragile, a fortiori en ce qui concerne les greffes. L'immobilité du greffon gingival, osseux ou de l'implant est requise pour obtenir une bonne cicatrisation: en cas de fracture d'un os, on met un plâtre pour immobiliser les deux morceaux et permettre leur consolidation. Il en va de même pour une greffe dans la bouche, mais on ne peut pas mettre de plâtre, c'est pourquoi il ne faut pas toucher la zone d'intervention: ni avec le doigt, ni avec la langue, ni avec les aliments, ni avec la brosse à dent.

## COMMENT MANGER ?

Il faut s'alimenter normalement après une greffe, pour ne pas générer une fatigue supplémentaire de l'organisme. Certains aliments sont toutefois à éviter: les aliments qui pourraient blesser la gencive, comme la baguette, les biscottes, ou les aliments qui font des petits morceaux durs comme les fruits secs ou les céréales.



En cas de muqueuse buccale fragile, on pourra également éviter les aliments irritants comme les noix, les fromages à pâte dure, les tomates ou l'ananas. Concrètement, il faut privilégier le côté opposé à la chirurgie pour mastiquer. Pour mémoire, l'alcool est contre-indiqué avec les antibiotiques.

## COMMENT SE BROSSER LES DENTS ?

Le brossage a lieu comme d'habitude sur toutes les dents qui n'ont pas bénéficié de l'intervention. En revanche, la zone d'intervention ne doit pas être brossée pendant une durée spécifique à chaque intervention. En remplacement, un gel antiseptique est utilisé selon ce protocole : après le brossage des dents non concernées par la greffe, on dispose un petit pois de gel antiseptique sur un doigt propre, et on applique le doigt sur les dents, sans toucher la gencive, aucun rinçage n'est requis. Le gel permet de garder la zone de l'intervention propre malgré l'absence de brossage. La reprise du brossage se fait souvent avec une brosse à dents post-chirurgicale, c'est-à-dire une brosse à dents extrêmement souple qu'on trouve en pharmacie. Les durées habituelles sont précisées dans ce tableau :

Dans tous les cas, votre parodontiste contrôlera la cicatrisation, à une semaine et parfois à 15 jours. Les durées de ces précautions peuvent être aménagées en fonction des besoins propres à chaque patient et à chaque intervention.

## NE PAS FUMER

Le tabac est contre-indiqué pour toute chirurgie. Il diminue la vascularisation, et nuit fortement à la cicatrisation. Les complications sont nombreuses chez les patients qui ne respectent pas cette consigne, et la douleur est plus intense. Le délai minimal au cours duquel il ne faut pas fumer est 4 semaines avant l'intervention, 4 semaines après l'intervention. Nombreux sont les patients fumeurs qui ne reprennent pas après cet arrêt de 8 semaines.



## QUE FAIRE EN CAS DE SAIGNEMENT ?

La zone de l'intervention peut saigner dans la semaine qui suit l'intervention. Le saignement arrive souvent après une sollicitation mécanique : par exemple lorsqu'on touche par inadvertance la zone de prélèvement au palais avec un aliment, ou même avec la langue la nuit.

Le saignement d'une greffe ou du palais n'est pas grave, il ne vous met pas en danger. Si le saignement est faible, il ne faut pas cracher pour ne pas entretenir le saignement : il faut laisser le caillot se former, et ne pas y toucher. Si le saignement est plus important, il faut comprimer avec une compresse, soit avec un doigt, soit en mordant la compresse. Il ne faut pas hésiter à comprimer longuement. Vous pouvez également utiliser à cette fin la plaque du palais que vous a confectionnée votre parodontiste si vous en avez une.

## NE PAS FAIRE DE SPORT

Toute montée en pression artérielle risque de nuire à la cicatrisation, et de faire saigner la zone de l'intervention. Il est donc conseillé d'arrêter le sport pendant une semaine.

## NE PAS HÉSITER A CONTACTER SON PARODONTISTE

Chaque intervention est unique, et chaque patient a une réaction et une cicatrisation qui lui sont propres. Il ne faut donc pas hésiter à contacter son parodontiste si quoi que ce soit d'inhabituel ou d'imprévu se produit.