



AVANT TOUT TRAITEMENT



- **Soyez en forme !** Une bonne hygiène de vie favorise la cicatrisation.
- **Faites un bilan santé** si besoin (alimentation, vitamines...).
- **Pas de carences** (vitamines C, D, E, magnésium...) : elles ralentissent la cicatrisation.
- **Tabac et alcool fortement déconseillés** : la cigarette, notamment, nuit gravement à la réussite du traitement. L'idéal ? Arrêter 2 mois avant. N'hésitez pas à nous demander conseil.

AVANT LA CHIRURGIE



- **Préparez le post-op** : reposez-vous, mangez sainement, achetez vos médicaments à l'avance, ainsi que des aliments faciles à manger et de la glace.
- **Dormez bien la veille**. Si besoin, demandez-nous une ordonnance pour un léger calmant.
- **Prenez les médicaments prescrits**, notamment les antibiotiques.
- **Prévoyez quelques jours de récupération**. Gonflement et fatigue sont possibles (souvent modérés, mais variables selon les patients).
- Évitez de programmer une chirurgie avant **un voyage ou un événement important**.

LE JOUR DE LA CHIRURGIE



- **Mangez normalement avant** (ne venez pas à jeun).
- **Brossez-vous bien les dents**, gencives et langue.
- **Pas de maquillage, ni de barbe** si possible.
- **Venez détendu(e)** : on est là pour prendre soin de vous. Prenez votre anxiolytique si prescrit, et venez accompagné(e) si possible.
- Continuez vos **médicaments habituels** sauf avis contraire.
- Vous pourrez reprendre le travail dès le lendemain dans la majorité des cas.

VOIR « APRÈS LA CHIRURGIE » AU VERSO





CONSEILS GÉNÉRAUX

APRÈS LA CHIRURGIE



À éviter :

- Ne rien manger tant que la zone est encore endormie.
- Ne pas fumer.
- Ne pas toucher la plaie.
- Pas de bain de bouche les 7 premiers jours.
- Éviter toute pression ou choc sur la zone opérée.

Douleur :

- Elle est modérée et bien contrôlée par les médicaments prescrits.
- Prenez les antalgiques **avant** que la douleur ne revienne.

Saignement :

- C'est fréquent et sans gravité.
- Appuyez avec une compresse pendant 5 à 10 minutes.
- En cas de persistance, utilisez un glaçon dans la bouche ou recommencez avec une compresse propre.

Gonflement ou hématome :

- Normaux et temporaires.
- Appliquez une poche de glace 10 minutes toutes les 15 minutes plusieurs fois dans la journée.
- L'Arnica peut aussi aider (5 granules toutes les 4/5 heures).

Hygiène :

- Brossez les dents avec votre brosse habituelle.
- Utilisez une brosse ultra-souple sur la zone opérée dès que possible.
- Rincez délicatement à l'eau claire (pas de jets puissants, pas de bains de bouche avant 7 jours).
- Une fois la douleur passée, brossez doucement la zone des fils.

Fils de suture :

- Ils tombent souvent seuls en 2 mois.
- Si ça pique, plaquez-les doucement contre la gencive avec un doigt propre.

Alimentation :

- Privilégiez le tiède et le mou le 1^{er} jour, puis reprenez une alimentation normale en évitant la zone.

Activité physique :

- Évitez les efforts intenses pendant 3 à 5 jours.
- La marche est recommandée : elle favorise la cicatrisation !

En cas d'infection :

- C'est rare, mais si vous avez de la fièvre ou un goût désagréable persistant : contactez-nous.

