



Numéros de téléphone en cas d'urgence:

Dr Jones au (613) 220-8678
Dr Singh au (613) 760-6601
Ottawa Dental Emergency

Dr Schwartz au (613) 229-4724
Dr Andreou au (613) 598-8942
au (613) 523-4185

Directives à suivre après une intervention parodontale

Maintien à la maison:

1. On recommande de retourner à la maison immédiatement après l'intervention. Vous pouvez par contre retourner au travail le lendemain. **Toute activité physique vigoureuse est déconseillée pendant la première semaine.**

2. Faites attention de ne pas vous mordre la langue et les lèvres pendant qu'elles sont encore engourdies. N'appuyez pas sur le pansement protecteur et ne le mordez pas. Ne pas tirer les lèvres pour regarder les régions traitées car cela pourrait nuire à la guérison.

Le jour suivant le traitement:

1. Rincez-vous doucement la bouche après chaque repas avec une demi cuillère à thé de sel diluée dans 8 onces d'eau tiède. Répétez ce rinçage pendant 3 à 4 jours. Si vous avez une prescription pour un rinçage-bouche, suivez la posologie ou rincez-vous la bouche pendant 60 secondes, une fois le matin et une fois au coucher. Continuez de l'utiliser pendant 4 semaines ou tel que prescrit.

2. **Brossez-vous les dents et utilisez la soie dentaire là où il n'y a pas de points de suture ou de pansement.** Une semaine plus tard, vous devriez commencer à broser doucement la zone opérée. Il est normal que cette section saigne au début, mais le saignement devrait diminuer au bout de quelques jours. Le saignement ne nuit pas à la cicatrisation; seule l'accumulation de plaque lui nuit. Il est donc très important que vous nettoyez cette zone le plus souvent possible après la première semaine complète de guérison.

3. **Pour les greffes de gencive:** Pendant 2 semaines à partir de la journée de l'opération, **ne pas vous broser les dents ou passer la soie dentaire là où les greffes ont été placées.**

La douleur:

1. Le maximum de douleur survient habituellement lorsque la bouche commence à dégeler. Il est donc recommandé de prendre les anti-inflammatoires prescrits le plus tôt possible, avant que la douleur ne commence à se faire sentir.

2. Pendant le reste de la journée, vous pouvez appliquer un sac de glace sur votre visage pendant des périodes de 20 minutes, avec une intervalle de 20 minutes entre chaque application, afin de maîtriser la douleur et l'enflure.

3. **Il peut arriver qu'une enflure se produise ou que vous ayez des contusions. Vous pouvez diminuer ce problème en appliquant de la glace. Évitez de serrer les mâchoires ou de grincer des dents, car la pression ainsi exercée causera de la douleur. Il arrive souvent que l'enflure soit à son maximum le troisième jour après l'opération.**

L'alimentation:

1. Une bonne alimentation est essentielle pour une guérison rapide et afin d'aider à réduire la sensibilité. Il est recommandé de manger de aliments mous (exemple: pâtes alimentaires, bananes, etc.). Vous pouvez liquéfier les légumes et les fruits frais afin d'éviter les pressions que vous devez exercer pour les mâcher. Si vous préférez, les produits comme Ensure, Boost ou les déjeuners instantanés, constituent d'excellents repas liquides. Évitez le sucre raffiné, les mets épicés ainsi que les aliments durs comme les pommes, les poires, les noix, les croustilles, etc. Si on vous a prescrit des antibiotiques, vous pouvez manger de la purée de pommes pour réduire la nausée. Les œufs brouillés, le yogourt et les fromages à pâtes molles sont aussi d'excellents choix.

Les médicaments:

1. Si des médicaments vous ont été prescrits pour la douleur, assurez-vous qu'ils sont pris selon la posologie. Ils sont prescrits pour aider à diminuer la douleur pendant la période de guérison.

2. Afin de prévenir les nausées, vous devriez prendre vos analgésiques après avoir mangé.

3. Si des antibiotiques vous ont été prescrits, prenez toute la quantité prescrite en suivant bien la posologie. Si vous avez une éruption cutanée, des démangeaisons ou des dérangements d'estomac, cessez de prendre les antibiotiques et communiquez avec notre bureau ou avec votre médecin.

4. Lorsque vous avez fini de prendre vos antibiotiques, buvez du babeurre ou mangez du yogourt pendant trois jours afin de restaurer les bonnes bactéries dans vos intestins.

Les saignements:

1. Un saignement est normal pendant les heures qui suivent l'opération. Une goutte de sang rendra votre salive rouge clair.

2. Si vous saignez abondamment, appliquez un gaze sec ou un sachet de thé trempé dans de l'eau tiède, de chaque côté de la partie qui saigne et exercez une pression pendant 30 minutes. Répétez au besoin. Placez un sac de glace contre la joue ou la mâchoire.

3. Si les saignements persistent, composez le numéro qui apparaît à l'entête de ces directives.

Usage du tabac et consommation d'alcool:

L'usage du tabac et la consommation d'alcool retardent grandement le processus de guérison dans la bouche. Veuillez vous abstenir de fumer et de consommer de l'alcool pendant les 48 heures qui suivent l'opération ou à tout le moins, réduisez l'usage du tabac le plus possible.

Entretiens spéciaux:

Après la sédation intraveineuse, vous allez vous sentir étourdi pour les prochaines 24 heures. Il est critique durant cette période, de ne pas conduire un véhicule, de ne pas opérer de la machinerie lourde et de ne pas prendre des décisions importantes.

S'il y a eu application de pansement, celui-ci a habituellement l'apparence d'une pâte rose ou d'un plastique blanchâtre. Le pansement est habituellement utilisé pour protéger les régions traitées pendant la période de guérison. Il est important de ne pas l'enlever et de ne pas jouer avec; laissez-le tomber lui-même. S'il tombe avant votre rendez-vous post-opératoire, cela ne cause pas de problème, à moins de ressentir un malaise ou de la douleur. De plus, il n'y a aucun danger s'il est avalé par accident.

Les points de sutures peuvent se défaire ou tomber avant votre visite post-opératoire. S'il n'y a aucun saignement continu, de douleur ou de malaise, vous n'avez pas à vous inquiéter. Si vous avez eu un implant et que les points de sutures tombent avant votre rendez-vous post-opératoire, téléphonez à notre bureau pour nous en informer.

Si vous avez eu des greffes gingivales, il pourrait y avoir du histoacryl (colle dentaire) là où le nouveau tissu a été placé. Il est normal que cette colle change de couleur (de blanc à gris). Après quelques jours, la colle qui se retrouve à la surface superficielle des cellules de la peau peut tomber. Cela est normal, par contre, ne pas jouer avec celle-ci pour l'aider à se décoller. Laissez la colle tomber d'elle-même. Il n'y a aucun danger si elle est avalée par accident.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter au (613) 234-1211.