

CONSEILS POST-OPÉRATOIRES SUITE À UNE EXTRACTION

1. Précautions

- ◇ Afin de préserver le caillot sanguin protecteur et d'éviter une alvéolite (exposition de l'os à l'air libre), **il est nécessaire de :**

- Ne pas fumer 24 à 48 heures après la chirurgie
- Ne pas boire avec une paille. Ceci causerait une pression négative qui pourrait défaire le caillot sanguin, nécessaire à la bonne guérison.
- Ne pas cracher. Si vous avez trop de salive, faites couler le trop-plein au-dessus d'un lavabo. Ne pas gargariser la bouche.
- Ne pas rincer durant 24 heures.

- ◇ Appliquez les compresses stériles que nous vous avons remises sur la plaie afin d'aider à arrêter le saignement et les remplacer environ aux 30 minutes. Lorsque le saignement semble s'estomper, arrêter l'application des compresses.
- ◇ La chirurgie pourrait causer des saignements pendant 24 heures et il est normal de retrouver de la salive rougeâtre sur l'oreiller le lendemain matin. Si toutefois les saignements persistent, mordre dans une poche de thé sèche (ceci aide à la coagulation sanguine) et téléphoner aux personnes ressources à la clinique au (450) 474-2461.
- ◇ **Pour les premières 24 heures**, appliquer du **froid** (ex. : sac de pois mis au congélateur) 15 minutes par heure afin de minimiser l'inflammation. Ne pas appliquer de glace directement sur la plaie dans la bouche.
Pour le jour suivant, l'inflammation maximale sera déjà atteinte. Appliquer du **chaud** le plus souvent possible pour dissiper l'enflure.
- ◇ Le lendemain, rincer la bouche délicatement avec un peu d'eau salée.
- ◇ Ne pas faire de sport violent durant 24 à 72 heures.

2. Médication

- ◇ **Option 1 (extractions simples, sans prescriptions particulières requises):**
Lorsque l'anesthésie locale aura terminé son effet, vous pouvez prendre les anti-douleurs que vous possédez à la maison si vous en ressentez le besoin. Utilisez de l'acétaminophène (Tylenol®), de l'ibuprofène (Advil® ou Motrin®), mais évitez l'aspirine car elle pourrait causer un saignement indésirable.

- ◇ **Option 2 (extractions simples ou chirurgicales nécessitant un anti-douleur ou dents de sagesse simples):**
Ibuprofène 600mg, 1 comprimé aux 6 heures (anti-douleur et anti-inflammatoire).
À prendre immédiatement après la chirurgie et par la suite évaluer la douleur, puis reprendre 1 comprimé aux 6 heures au besoin. Poursuivre la prise d'ibuprofène pour les trois jours suivants la chirurgie.

- ◇ **Option 3 (dents de sagesse incluses ou extractions complexes):**
Ibuprofène 600mg, 1 comprimé aux 6 heures (anti-douleur et anti-inflammatoire)
ET
Percocet 5mg ou Atasol-15, 1 à 2 comprimés aux 4 à 6 heures (anti-douleur et oxycodone ou codéine). L'oxycodone ou la codéine causera de la somnolence.

Le Percocet ou l'Atasol, à lui seul, ne diminuera pas l'inflammation, qui est une composante moyenne de la douleur. Il est donc important de le jumeler avec de l'ibuprofène.

Chaque journée est un cycle. Toujours débiter le cycle avec 1 comprimé d'ibuprofène. Si vous devez sortir de la maison, prendre 1 comprimé d'ibuprofène aux 6 heures et terminer avec 1 à 2 comprimés de Percocet ou d'Atasol au coucher.

Si vous restez à la maison, prendre de l'ibuprofène et du Percocet ou de l'Atasol en alternance, ils agiront donc comme anti-inflammatoire et anti-douleur. Faire attention au Percocet ou à l'Atasol qui causera de la somnolence. Éviter de conduire sous l'effet de ce médicament.

Suite à la prise de médication, éviter de consommer de l'alcool.

3. Nutrition

Une bonne alimentation sera la clé du succès d'une guérison rapide et efficace. Il faut donc donner au corps les outils nécessaires (protéines), afin de refermer les plaies, de refaire la gencive et l'os. De plus, la médication devrait toujours être prise avec un repas ou une collation afin de maximiser son absorption par le système et augmenter son efficacité.

Mets recommandés : spaghetti sauce à la viande, pâté chinois, lait frappé (crème glacée, yogourt, fruit et œuf). Le lait frappé est facile à prendre et très efficace car il contient plusieurs groupes alimentaires. Il faut par contre s'assurer de **ne pas** le boire avec une paille.