

Dr Benoit Tenenbaum

Chirurgien Dentiste — 16 Rue Paul Vidal · 31000 Toulouse
Tél. 05 61 23 01 29

CONSEILS APRÈS EXTRACTION OU CHIRURGIE

Fiche remise par votre praticien — à conserver

URGENCE — Appelez-nous immédiatement ou rendez-vous aux urgences si

Saignement abondant ne s'arrêtant pas après 30 min de compression · Douleur intense non soulagée par les antalgiques prescrits · Fièvre > 38,5°C après 48h · Gonflement qui augmente après le 3ème jour · Difficultés à respirer ou à avaler

ALLERGIE — APPELEZ LE 15 (SAMU) IMMÉDIATEMENT SI

Urticaire (plaques rouges, démangeaisons) · Gonflement du visage, des lèvres ou de la langue · Difficulté à respirer après la prise d'un médicament prescrit. Ces signes peuvent indiquer une réaction anaphylactique — n'attendez pas, appelez le 15.

LES PREMIÈRES HEURES — CE QU'IL FAUT FAIRE

1 Contrôler le saignement

Mordez fermement la compresse stérile pendant 20 à 30 minutes sans la retirer. Un léger suintement rosé dans la salive est normal jusqu'au lendemain.

2 Appliquer du froid

Glace enveloppée dans un linge sur la joue du côté opéré : 20 min toutes les heures pendant les 6 premières heures. Jamais directement sur la peau.

3 Prendre les médicaments prescrits

Commencez les antalgiques dès votre retour à domicile, sans attendre la douleur. Prenez l'antibiotique intégralement aux heures indiquées.

4 Se reposer

Évitez tout effort physique le jour de l'intervention. Dormez la tête légèrement surélevée (coussin supplémentaire) pour limiter le gonflement.

ALIMENTATION

Période	À privilégier	À éviter absolument
Jour J	Aliments froids ou tièdes : yaourt, compote, glace, fromage blanc	Chaud, dur, collant · Paille · Alcool
J+1 à J+3	Alimentation molle : purée, soupe tiède, œufs, poisson, riz bien cuit	Pain croûté, viande dure, fruits secs, épices
J+4 à J+10	Retour progressif, mastiquer côté opposé à l'intervention	Aliments très durs ou très collants

■ ■ LA PAILLE EST INTERDITE

L'aspiration peut déloger le caillot sanguin et provoquer une alvéolite sèche (infection douloureuse). Buvez directement au verre, sans aspirer.

HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

Le jour de l'intervention : ne vous rincez pas la bouche et ne crachez pas dans les premières heures.

À partir du lendemain :

- Reprenez le brossage des dents **non opérées** normalement dès le lendemain matin
- Sur la zone opérée : **pas de brosse pendant 7 à 10 jours** — utilisez le bain de bouche prescrit doucement
- Bains de bouche à la chlorhexidine : laissez agir passivement, recrachez sans frotter vigoureusement
- Après 10 jours : reprenez un brossage très doux avec une brosse souple
- Pas de fil dentaire ni de brossette sur la zone opérée avant cicatrisation complète

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

- **Fumer ou vapoter** : multiplie par 5 le risque d'alvéolite et d'échec implantaire
- **Consommer de l'alcool** : contre-indiqué avec les antibiotiques et les antalgiques
- **Piscine, mer, bain chaud, sauna** : pendant 15 jours — risque infectieux et vasodilatation
- **Sport intensif** : interdit 48 à 72h minimum — augmente la pression artérielle
- **Se moucher avec force** : surtout après un sinus lift — risque de déhiscence
- **Aspirine non prescrite** : fluidifie le sang et favorise le saignement

ÉVOLUTION NORMALE DE LA CICATRISATION

Délai	Ce qui est normal
J0 – J1	Léger saignement rosé dans la salive, sensation d'anesthésie résiduelle, gêne modérée
J1 – J3	Gonflement maximal, ecchymoses possibles, douleur contrôlée par les antalgiques
J3 – J7	Amélioration progressive, gonflement qui diminue, douleur résiduelle légère
J7 – J14	Retrait des fils si nécessaire, gencive qui se referme, alimentation quasi normale
1 – 3 mois	Cicatrisation muqueuse complète, remodelage osseux en cours

■ L'ALVÉOLITE SÈCHE — COMMENT LA RECONNAÎTRE

Douleur vive et pulsatile irradiant vers l'oreille, apparaissant vers le 3ème ou 4ème jour. L'alvéole apparaît vide et blanchâtre. Causes : tabac, paille, rinçage trop vigoureux. Consultez rapidement — le traitement est simple et rapide.

QUAND RAPPELER LE CABINET ?

- Saignement abondant persistant malgré 30 minutes de compression
- Douleur qui **s'intensifie après le 3ème jour** au lieu de diminuer
- Fièvre supérieure à 38,5°C après 48 heures
- Gonflement qui augmente après le 3ème jour
- Mauvaise odeur ou goût persistant malgré les bains de bouche
- Tout symptôme qui vous inquiète — n'hésitez jamais à appeler

Cabinet Dr Benoit Tenenbaum
16 Rue Paul Vidal · 31000 Toulouse
Tél. 05 61 23 01 29

Horaires
Lundi – Vendredi : 09h00 – 17h00
Mardi – Mercredi : 09h00 – 18h00
Jeudi, samedi, dimanche : Fermé