

## Conseils post extractions de dents de sagesse

Quand une dent est extraite, il est normal que des changements se produisent dans votre bouche. Votre dentiste vous donnera les conseils à suivre après l'extraction, il est important de parler à votre dentiste de tout problème que vous rencontreriez. Voici quelques conseils simples pour vous aider à bien cicatriser.

### **Anesthésie**

Avant une extraction, vous aurez une anesthésie locale. Votre bouche restera engourdie quelques heures après l'intervention.

### **Saignements**

Votre dentiste va mettre en place une compresse de gaze sur laquelle vous mordrez pour limiter le saignement juste après l'extraction. Ceci aide à la formation du caillot de sang, qui est nécessaire à la bonne cicatrisation de la plaie. Cette compresse doit être maintenu sous pression (sans trop forcer) pendant 30 minutes après votre rendez-vous pour permettre une bonne coagulation. Ne mâchez pas la compresse. Avalez normalement votre salive, ne crachez pas pour éviter de saigner.

La plaie peut saigner ou suinter après avoir retiré la compresse. Si c'est le cas, voici ce que vous devez faire :

- Plier un morceau de gaze stérile à placer directement sur le site de l'extraction,
- Appliquer une pression en mordant dessus. Maintenez la pression pendant au moins 30 minutes.;
- Ne passer pas votre langue sur le site l'extraction,

### **Laissez la plaie tranquille**

Le caillot de sang qui se forme dans le site de l'extraction est important pour une bonne cicatrisation. Vous ne devez rien faire qui puisse déloger ce caillot. Voici quelques conseils pour le protéger :

- Ne fumez pas, ne rincez pas votre bouche abondamment, ne buvez pas avec une paille pendant 24 heures. Toutes ces pratiques créent une dépression en bouche, qui peut déplacer le caillot sanguin et retarder la cicatrisation ou vous refaire saigner ;
- Evitez les boissons alcoolisées ou les bains de bouche contenant de l'alcool pendant 24 heures ;
- Limitez les activités physiques intenses pendant 24 heures après l'extraction. Cela réduira les risques de saignements et aidera la cicatrisation ;
- Ne pas cracher car cela favorise le saignement ;
- Privilégier une alimentation mixée ;
- Ne rien boire ou manger de trop chaud ;
- Dormir la tête surélevée ;
- Parfois le caillot ne se forme pas le premier ou le deuxième jour après l'extraction ou se forme mais ne reste pas en place. Le résultat est appelé une plaie sèche. Cela peut être très douloureux et vous aurez besoin de retourner chez votre chirurgien-dentiste. Un pansement pourra être placé dans la plaie pour favoriser la cicatrisation et soulager la douleur.

### **Prescription de médicaments**

Votre chirurgien-dentiste vous a prescrit des médicaments pour des raisons précises : douleurs inflammation, infection. Suivez scrupuleusement ces prescriptions.

Si les médicaments contre la douleur n'ont pas un effet suffisant, ne prenez pas plus de comprimés par prise ou plus que la quantité maximale recommandée, mais contactez votre dentiste.

### **Brossage**

Ne brossez pas vos dents à côté du site de l'extraction pour le reste de la journée. Vous pouvez cependant broser vos dents et passer le fil dentaire entre les autres dents. Vous pouvez également broser votre langue. Ceci vous aidera à vous débarrasser de la mauvaise haleine et de goût désagréable qui sont fréquents après une extraction, mais ne rincez pas avec de l'eau ou des bains de bouche le premier jour.

Essayez de rincer très doucement votre bouche pour ne pas déloger le caillot sanguin. N'utilisez pas de bain de bouche pendant ce premier temps de cicatrisation sans avis de votre chirurgien-dentiste.

### **Inflammation et douleur**

Après l'extraction de la dent, vous pouvez avoir quelques sensations inconfortables et remarquer un gonflement (œdème). C'est normal. Pour réduire le gonflement et la douleur, essayez d'appliquer une poche de glace ou de froid sur votre visage en intercalant une serviette éponge pour ne pas avoir la glace à même la peau. Votre dentiste vous aura donné des instructions sur la durée et la fréquence d'utilisation de cette poche de glace.

### **Inflammation et douleur**

Si vous avez l'un des signes suivants, contactez votre dentiste immédiatement. Si vous ne parvenez pas à le joindre votre dentiste, adressez-vous à un médecin de garde ou aux urgences :

Fièvre, nausée ou vomissements,

Douleur intense ou qui ne cède pas aux anti-douleurs, saignement, gonflement important,

Des douleurs qui augmentent avec le temps au lieu de diminuer.

### **Manger et boire**

Après l'extraction, buvez abondamment mais doucement de l'eau et mangez léger. Evitez les boissons chaudes et les boissons alcoolisées. N'utilisez pas de paille. Pour les jours suivants, essayez de mâcher du côté opposé au site de l'extraction. Quand vous vous sentez mieux, vous pourrez à nouveau mâcher des deux côtés.

### **Suivi**

Si vous avez des sutures qui doivent être retirées, votre chirurgien-dentiste vous donnera un nouveau rendez-vous pour procéder à leur retrait.