

APRÈS LA GREFFE DE GENCIVE

Hygiène buccale/soins de la bouche

Brossage et soie dentaire

- **Évitez absolument** de brosser le site chirurgical jusqu'à ce qu'on vous donne des directives spécifiques lors de votre visite postopératoire.
- Vous pouvez brosser et passer la soie dentaire partout ailleurs dans la bouche le lendemain de la chirurgie.
- Vous remarquerez peut-être un film blanc sur les sites chirurgicaux: c'est tout à fait normal.

recommandations de soins postopératoires

Rince-bouche

- 24 heures APRÈS l'intervention, vous pouvez commencer à utiliser 1 c. à table du rince-bouche prescrit **3 à 4** fois par jour ou après chaque repas. Ces gargarismes seront votre seule méthode pour garder le site chirurgical propre.
- L'accumulation de plaque peut ralentir le processus de guérison. Rincez vos dents uniquement avec AO Rinse pendant la première semaine, puis passez à Peridex™ la semaine suivante.
- **NE VOUS GARGARISEZ PAS** vigoureusement. Laissez simplement le rince-bouche nettoyer le site de la greffe pendant 30 secondes puis laissez le liquide s'écouler par le côté de votre bouche.
- Essayez d'éviter de cracher. Suivez cette même directive lorsque vous expulsez le liquide après le brossage de dents. Évitez les rince-bouche à base de PEROXYDE et DALCOOL, tel que ListerineMD, jusqu'à 8 semaines après l'intervention.

Brosses à dents électriques

N'UTILISEZ PAS une brosse à dents électrique ou un Waterpik^{MD} où que ce soit dans la bouche pendant 8 semaines après la chirurgie.

Eating

Do not eat/chew on or around the surgical site for at least 4 weeks.

For the first 24 hours

Une alimentation saine est essentielle en tout temps pour favoriser une guérison normale.

- Immédiatement après l'intervention, ne consommez que des **liquides** froids : les smoothies sont un choix idéal . Les compléments alimentaires tels que Déjeuner instantanéMD, EnsureMD, ou VegaMD One représentent aussi de bonnes options.
- **Ne sautez pas de repas.** Si vous vous nourrissez régulièrement, vous vous sentirez mieux, reprendrez des forces, ressentirez moins d'inconfort et guérirez plus rapidement

Après 24 heures

Vous pouvez graduellement commencer à consommer des aliments mous tel que :

- Soupe
- Légumes cuits à la vapeur
- Poisson cuit au four
- Pâtes
- Smoothies
- Gruau
- Yogourt

NB: Les probiotiques sont fortement recommandés. Vous devez les prendre avec l'antibiotique prescrit.

Aliments/boissons à ÉVITER au cours des premières semaines:

- Aliments durs/croquants
- Aliments épicés
- Repas contenant des graines ou des noix
- Boissons gazeuses
- Boire avec une paille

Idéalement, évitez de boire de l'alcool durant les 48 premières heures afin de prévenir les **saignements** excessifs.

Ne fumez pas pendant les 3 semaines suivant l'intervention. Le tabagisme nuit à la guérison des tissus et aura une incidence sur les résultats de la chirurgie. Si vous réussissez à arrêter de fumer pendant 3 semaines après votre chirurgie, vous serez sur la bonne voie pour rompre avec cette habitude de façon permanente.

Activités

Repos:

Prévoyez de vous reposer à la maison le reste de la journée de la chirurgie ainsi que le lendemain. Vous pouvez lire, regarder la télévision ou travailler à votre bureau à la maison. Lorsque vous dormez, élevez votre tête pour diminuer l'enflure.

Après 24 heures :

Vous pouvez revenir à votre horaire habituel, mais évitez les activités fatigantes telles que soulever des objets lourds, faire du jogging, du vélo et des programmes de conditionnement physique pendant au moins 3 jours après le jour de l'opération.

Médicaments contre la douleur

- Prenez des analgésiques pour le reste de la journée avec un repas, un jus de fruit ou un grand verre d'eau.
- Essayez d'éviter de prendre des médicaments contre la douleur sur un estomac vide. Ces médicaments peuvent être pris toutes les 4 à 6 heures au besoin, en cas de malaise.
- Prenez-en avant d'aller au lit et le lendemain matin.
- **Ne prenez pas AspirinMD** ou des produits contenant de l'aspirine/AAS après l'intervention, car ils peuvent occasionner des problèmes de saignements. Seuls les analgésiques ne contenant pas d'aspirine sont recommandés.
- Si vous avez des antécédents d'ulcères d'estomac et/ou de reflux gastrique, abstenez-vous de prendre de l'ibuprofène ou d'autres analgésiques AINS. L'acétaminophène est une bonne option, dans ces cas.

Enflure

Il est normal qu'il y ait de l'enflure après une chirurgie parodontale. Pour minimiser cet effet, il vous sera conseillé d'appliquer de la glace.

- Placez le sac de glace uniquement sur l'extérieur du visage, jamais sur le site chirurgical à l'intérieur de la bouche.
- Vous pouvez appliquer les sacs de glace en alternance après la chirurgie : 10 minutes avec, 10 minutes sans.
- Vous pouvez continuer d'appliquer de la glace aussi souvent que possible durant les 12 heures suivant l'opération.

Saignement

Des saignements ou suintements légers sont normaux pendant les 1-2 premiers jours suivant la chirurgie. En cas de saignement excessif, NE JAMAIS TAMPONNER le site chirurgical ni y exercer de pression. Appelez notre bureau si des saignements excessifs se produisent.

Sutures

Vous avez des points de suture non fondants retenant le site de greffe ensemble. Une série de fils sera retirée 4 semaines après la chirurgie et l'autre 4 semaines plus tard.

- Veuillez vous abstenir de toucher ou de tirer sur les points de suture en tout temps
- Essayez d'éviter de jouer avec les fils avec votre langue, car cela pourrait nuire au succès de la greffe.

Site de la greffe

Ne tirez pas sur votre lèvre pour regarder le site de la greffe. Cela peut créer des tensions sur le site et mettre en danger les sutures et la greffe. Trop de mouvement et de tension sur le site chirurgical pourrait finalement conduire à l'échec de la greffe.