**Conseils post-opératoires - Chirurgie parodontale**

***Vais-je avoir de la douleur?***

Une douleur d’intensité légère à modérée est normale pendant les premiers jours après l’opération. Prenez vos analgésiques à intervalles réguliers, tels que prescrits pour votre confort.

***Vais-je enfler?***

Une légère enflure et ecchymose (bleu) du visage sont probables et peuvent être réduites de la façon suivante :
- Appliquez une compresse glacée sur la région opérée. Gardez la compresse sur le visage durant environ 20 minutes par heure. Cependant, **ÉVITEZ d’appliquer les compresses de glace le lendemain de la chirurgie**, puisque ceci pourrait ralentir la guérison et augmenter le risque d’infection.

***Vais-je saigner?***

Même si vous ne saignez pas au départ de la clinique, votre salive continuera à avoir une coloration rougeâtre pendant les premières 24 heures. Pour prévenir le saignement, suivez les conseils suivants :

* Pour les premières 24 heures, **ÉVITEZ** de manger ou boire des aliments chauds, **NE PAS** boire avec une paille, fumer, cracher ou rincer la bouche.
* Pour les premières 48 heures, **ÉVITEZ** de faire de l’exercice.

Si un saignement se produit, il peut être arrêté facilement de cette façon :

1. Restez calme... plus vous devenez agité, plus vous saignerez.
2. **ÉVITEZ de cracher ou rincer**, car ceci augmentera le saignement.
3. Identifiez l’endroit qui saigne.
4. Prenez une débarbouillette propre et l’humecter avec de l’eau froide. Utilisez cette dernière pour faire pression **fermement et directement à l’endroit qui saigne** et gardez la pression pendant un minimum de 15-20 minutes.
5. Si le saignement persiste, répétez en utilisant une poche de thé humectée d’eau froide pour faire de la pression.

***Puis-je manger?***

Le site opératoire est fragile et il faut veiller à ne pas mâcher avec les dents traitées pendant les 3 premières semaines.

**Jour 1:** Mangez seulement des aliments qui sont froids ou tièdes et de consistance molle tels que des smoothies, yogourt, fromage cottage, potage froid ou tiède, jus et remplacement de repas liquide tel Boost et Ensure.

**Jour 2 à 10: ÉVITEZ** les aliments qui requièrent beaucoup de mastication, qui sont croustillants ou collants tels : le pop-corn, croustilles, noix, croûtes de pain, légumes crus, steak, caramel, gomme etc. Mangez des aliments mous ou semi mous, et ne mastiquez pas du côté de la bouche qui a été traité. Vous pouvez manger des aliments tels que : œufs, viande hachée, poisson, soupes, légumes bien cuits, lentilles, pâtes et riz.

***Puis-je brosser mes dents?***

**Jour 1: ÉVITEZ** de brosser et passer la soie dentaire dans toute la bouche. Ne rincez pas la bouche.
**Jour 2 à 14:** Vous pouvez brosser et passer la soie dentaire le long des endroits qui n’ont pas été opérés.
Toutefois, il est important d'**ÉVITER** de brosser et de passer la soie dentaire sur les dents traitées jusqu'à instructions contraires. Pendant cette période, vous devez utiliser le rince bouche qui vous a été prescrit 2 fois par jour pendant 1 minute.

***Quelle sera l’apparence de mes gencives ?***

L’apparence initiale de la gencive peut varier en couleur de blanc/gris à rouge/bleu. **Il est très important de ne pas déranger la plaie, puisqu’en étirant la lèvre ou la joue pour la regarder, vous retarderez la guérison et augmenterez la probabilité de complication.**

***Dois-je revenir pour un contrôle post-opératoire?***

Il est très important de revenir pour un contrôle dans les 10 à 14 jours suivants. Lors de cette visite, nous enlèverons vos points de sutures et nous vous expliquerons comment prendre soin de la région traitée pour obtenir une guérison optimale.

**Résumé des instructions pour les 30 premiers jours suivant une greffe gingivale :**

**Jour 1:**

* Éviterde brosser et passer la soie dentaire dans toute la bouche. Ne pas rincer la bouche.

**Jours 2 à 10 :**

* Aucun brossage (ni soie dentaire) de la région traitée jusqu’à l’ablation des sutures (10 à 14 jours)
* Ne pas mastiquer du côté de la région traitée
* Ne pas tirer la lèvre pour tenter de visualiser la région traitée
* Ne pas mettre la langue sur la région traitée
* Utiliser le rince bouche qui vous a été prescrit 2x/jour pendant 1 minute

**Jours 10 à 20 :**

* Revenir pour un rendez-vous de suivi post-opératoire entre la 10e et 14e journée
* Nettoyer délicatement le rebord des dents près de la gencive greffée à l’aide d’un écouvillon (Q-Tip) trempé dans le rince-bouche au moins 1x/jour pour 10 jours
* Mastication d’aliments mous seulement est permise durant cette période

**Jours 20 à 30 :**

* Brossage doux (brosse à dents ultra-douce) 1x/jour pour 10 jours
* Brossage de la gencive vers la dent seulement (mouvement de rouleau)

**\*\*\* Durant cette période, il est normal qu’il y ait de la sensibilité et du saignement au brossage puisque la région n’a pas été sollicitée pour plusieurs jours. Il est important de persévérer et cela reviendra à la normale après quelques jours.**

**Jours 30 et + :**

* Reprise du brossage normal et de la soie dentaire
* Pour avoir un brossage idéal, nous vous invitons à visionner la vidéo crée par nos collègues démontrant la technique de brossage sulculaire : https://paroimplanto.ca/le-brossage-sulculaire