

### **Vous venez de subir une chirurgie dentaire?** Voici les conseils à suivre afin de faciliter votre guérison.



- Appliquer une pression ferme en serrant les dents sur une compresse pliée en quatre pendant une période de 30 minutes. Changer la compresse aux 30 minutes jusqu'à l'arrêt du **saignement**. En cas de saignement prolongé, appliquer la même pression avec une poche de thé imbibée d'eau froide. Il est normal que la salive soit rosée au début. Vous pouvez dormir avec la tête surélevée et protéger votre oreiller.
- Ne pas cracher, ne pas boire avec une paille pour éviter de créer une succion.
- Ne pas manger d'aliments chauds/épicés/acides. Privilégier une **diète** plus molle. Des suppléments liquides (Ensure, Boost) peuvent être recommandés.
- Ne pas fournir d'effort physique intense.
- Au besoin, appliquer de la glace à raison de 15 minutes par heure pour diminuer l'enflure. L'**enflure** sera à son maximum de 48 à 72 heures après la chirurgie. Après 48 heures, des compresses chaudes et humides à raison de 15 minutes par heure peuvent aider à diminuer l'enflure.
- Prendre les médicaments tels que conseillés ou prescrits par votre dentiste pour contrôler la **douleur**.
- Ne pas fumer ou boire de l'alcool pendant la première semaine pour ne pas retarder la guérison.
- Si vous avez des points de suture, ils disparaîtront après 4 à 7 jours sauf indication contraire.

**Veillez nous appeler au (819) 362-6494** en cas de saignement abondant et prolongé, si vous avez une douleur qui irradie et n'est pas contrôlée par les médicaments ou si un engourdissement persiste le lendemain suite à l'anesthésie locale.