DR AFSHIN YOUSEFPOUR
Chirurgie Plastic du Visage
Chirurgie Maxillo-Faciale

Consignes Postopératoires après extraction des dents de sagesse

Les premières 24 heures (phase critique)

- **Saignement et formation du caillot :**
  - Maintenez une compresse stérile pliée sur le site d'extraction en mordant fermement pendant **30 à 45 minutes** après l'intervention.
  - Ne crachez pas et n'aspirez pas avec une paille : la dépression créée dans la bouche déloge le caillot sanguin et relance le saignement. Avalez votre salive normalement, même si elle est légèrement teintée de sang.
- **Gestion du gonflement (œdème) :**
  - Appliquez une poche de glace (enveloppée dans un linge propre pour éviter les brûlures cutanées) sur les joues par cycles de **15 à 20 minutes**, en alternant avec des pauses d'au moins 20 minutes.
  - Le gonflement atteint son pic maximal au 2e ou 3e jour avant de régresser et peux durer une semaine .
- **Repos et position :**
  - Évitez tout effort physique ou port de charge lourde.
  - Dormez la tête légèrement surélevée (deux oreillers) pour limiter la pression vasculaire au niveau de la tête et réduire les pulsations douloureuses.
- **Bains de bouche :**
  - **Interdits les premières 24 heures.** Un rinçage précoce décolle le caillot en formation.

Médication et gestion de la douleur

Classe	Consigne d'utilisation
Antalgiques	Prenez la première dose de Paracetamol (Dafalgan) avant la fin complète de l'anesthésie locale. Respectez les intervalles prescrits (4x/jour)
Anti-inflammatoires (AINS)	Prenez-les strictement selon l'ordonnance, impérativement au cours d'un repas (Ibuprofen 600mg 3x/jour).
Contre-indication formelle	**Ne prenez jamais d'aspirine** (acide acétylsalicylique), qui fluidifie le sang et provoque des hémorragies.
Antibiotiques	Amoxicilline 500mg 3x/j pendant 5jours ou Dalacin 300mg 3x/j pendant 5 j en cas d'allergie à la pénicilline .

DR AFSHIN YOUSEFPOUR
Chirurgie Plastic du Visage
Chirurgie Maxillo-Faciale

Alimentation et hygiène bucco-dentaire

- **À partir de J+1 :**
  - **Hygiène :** Reprenez le brossage des dents avec une brosse à dents souple ou chirurgicale, en contournant délicatement les sites opérés. Démarrez les bains de bouche Isobétadine, Corsodyl ou Périoaid) prescrits 2 à 3 fois par jour, **sans gargarisme vigoureux** (laissez le liquide baigner la zone, puis ouvrez la bouche pour le laisser couler sans cracher avec force).
  - **Régime alimentaire :**
    - Mangez tiède ou froid, liquide à mou (purées, compotes, yaourts, œufs brouillés, soupes tiédies, poisson, viandes hachée, légumes cuites).
    - Évitez les aliments durs, croustillants, piquants, acides, ou contenant de petites graines (riz, sésame, baies) susceptibles de se loger dans les alvéoles.

Ce qu'il faut formellement proscrire

- **Tabac et vapotage :** À proscrire absolument pendant au moins **72 heures** (idéalement 7 jours). La succion et les substances toxiques de la fumée détruisent le caillot et multiplient le risque d'alvéolite sèche (extrêmement douloureuse).
- **Alcool :** À éviter pendant toute la durée du traitement médicamenteux (interactions hépatiques et vasodilatation).
- **Chaleur directe :** Pas de bains très chauds, de sauna ni d'exposition prolongée au soleil.

Signes d'alerte nécessitant de contacter le cabinet

Consultez rapidement si vous observez :

- Un saignement abondant et continu qui persiste malgré une compression directe ferme à la compresse pendant 45 minutes.
- Une douleur vive, lancinante et irradiant vers l'oreille, apparaissant brutalement entre le 3e et le 5e jour et insensible aux antalgiques (signe classique d'alvéolite).
- Une fièvre supérieure à 38,5 °C avec frissons.
- Un gonflement qui continue d'augmenter nettement après le 3e jour, ou l'apparition d'un écoulement purulent au goût fétide.
- Une gêne respiratoire ou une difficulté majeure à déglutir (dysphagie).

Suivi postopératoire

Prenez rendez vous pour voir le Dr Yousefpour 3 ou 4 semaines après votre chirurgie pour vérifier si les alvéoles cicatrisent sans complication