

## CONSEILS APRÈS UNE EXTRACTION DES DENTS DE SAGESSE

### Gérez la douleur avec précaution

- Prenez les médicaments contre la douleur prescrits par votre chirurgien-dentiste selon les instructions.
- N'attendez pas que la douleur devienne intense avant de les prendre.
- Il est également recommandé d'éviter les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) tels que l'ibuprofène, car ils peuvent augmenter le risque de saignement

### Appliquez des compresses froides

L'application de compresses froides sur la zone opérée peut aider à réduire le gonflement. Utilisez des packs de glace enveloppés dans un linge fin et appliquez-les par intermittence pendant les premières 24 heures suivant l'intervention.

### Alimentation après une extraction des dents de sagesse

- Optez pour des aliments mous et faciles à mastiquer pendant les premiers jours suivant l'extraction.
- Les purées, les soupes, les yaourts, les smoothies et les compotes sont des options excellentes.
- Évitez les aliments chauds, épicés, et acides qui pourraient irriter la plaie.
- Évitez d'utiliser des pailles et de consommer: du café, de l'alcool, des aliments durs qui peuvent rester coincés (noix, graines, etc.).
- **Le Tabac est poscrit pendant 1 semaine**

### Hygiène bucco-dentaire

- Respectez les instructions fournies par votre chirurgien-dentiste en matière de brossage et de rinçage. Il est souvent recommandé de ne pas rincer la bouche vigoureusement pendant les premiers jours et d'éviter les bains de bouche à base de peroxyde.

### Reposez-vous suffisamment

- Accordez à votre corps le temps nécessaire pour se rétablir en vous reposant adéquatement.
- Évitez les activités physiques intenses pendant les premiers jours et assurez-vous de bien dormir pour favoriser une guérison rapide

### IMPORTANT

Il est tout à fait normal d'éprouver des douleurs musculaires, une légère enflure et éventuellement des ecchymoses après une extraction de dents de sagesse. Ces ecchymoses devraient disparaître dans les cinq à sept jours suivant l'intervention. Au cours de la première semaine, il est tout à fait normal que votre salive soit occasionnellement teintée de sang, mais les sutures résorbantes disparaîtront d'elles-mêmes dans les cinq à dix jours suivant la chirurgie. Soyez vigilant face aux signes d'infection tels que la fièvre, un gonflement excessif, une douleur intense, ou un écoulement anormal. Si vous observez l'un de ces symptômes, contactez immédiatement votre chirurgien-dentiste au Cabinet dentaire La Victoire.