



## CONSEILS POSTOPÉRATOIRES

### 1. Pour contrôler l'enflure :

Appliquez des compresses de glace aux joues par intervalle de 10 à 15 minutes aux deux heures, pendant 24 à 48 heures. Après 72 heures, vous pouvez appliquer de la chaleur, si vous en sentez le besoin.

Dormir avec plusieurs oreillers pour maintenir la tête surélevée, pour les premières 48 heures.

**N.B.** L'enflure peut augmenter pour 48 heures et diminuera, par la suite, sur quelques jours.

### 2. Pour contrôler la douleur :

Respectez la posologie des analgésiques pour environ 48 heures. N'attendez pas d'avoir mal pour les prendre. Il vaut mieux prévenir la douleur.

Après 72 heures, si vous ressentez de la douleur à l'ouverture de la bouche, vous pouvez appliquer de la chaleur.

### 3. Pour contrôler les saignements :

Gardez une pression constante avec les tampons humides pendant au moins une heure et répéter seulement si un saignement persiste.

**Évitez** de cracher, de rincer, de boire avec une paille et de fumer. Une bonne hygiène buccale est recommandée par la suite, donc brosser les dents adjacentes et non les plaies.

Après 48 heures, reprenez l'hygiène dentaire normale (brossage) et rincer la bouche avec de l'eau salée ou du rince-bouche dilué.

### 4. Alimentation :

Adoptez une diète molle, tiède à froide, pour les premières 48 heures. (Exemples: soupes, purées, pâtes alimentaires, omelettes, poissons...)

Vous pouvez recommencer votre alimentation lorsque l'engourdissement de la lèvre/langue se sera résorbé.

### 5. Pour préserver ou retrouver une bonne ouverture de la bouche :

Après 48 heures, ouvrir grand la bouche, cinq à six fois par heure, pour étirer les muscles des mâchoires.

### 6. Activité physique :

**Évitez** toute activité physique intense pendant les premières 48 heures.

### 7. Sutures :

Les sutures utilisées, se résorberont en moins d'une semaine. Chez certaines personnes, il est normal qu'après trois ou quatre jours, la plaie ouvre et forme un trou. Celui-ci se remplira graduellement en quelques semaines.

**Référez-vous aux numéros de téléphone suivants pour toute complication ou information supplémentaire.**

Pendant les heures ouvrables : 450 283-4556

[info@cbmfsaintbruno.com](mailto:info@cbmfsaintbruno.com)

En dehors des heures ouvrables, **urgence seulement**

[www.cbmfsaintbruno.com](http://www.cbmfsaintbruno.com)

- D<sup>r</sup> François Payette : 514 860-6753

- D<sup>re</sup> Nancy Boisvert : 450 743-1111