

## RECOMMANDATIONS APRÈS DES EXTRACTIONS

- prendre dès que possible le traitement prescrit
- conserver la compresse 10 min en compression et le reproduire en cas de persistance du saignement
- prendre systématiquement les antalgiques les 2 premiers jours puis réguler en fonction de la douleur
- ne commencer les bains de bouche que le lendemain des extractions
- éviter les boissons trop chaudes (thé, café)
- éviter les aliments consistants et préférer les soupes et purées les premiers jours
- ne pas fumer, boire d'alcool ... pouvant perturber la cicatrisation les premiers jours
- éviter les aliments épicés, acides ...
- ne pas s'exposer trop au soleil
- ne pas faire d'efforts sportifs importants
- placer un oreiller derrière la tête si vous décidez de vous assoupir après l'acte.
- afin de réduire l'œdème, il est recommandé de poser une vessie de glace entourée d'un linge au niveau de la zone opérée de la façon suivante : 30 min arrêt 15 min puis reprise 30 min... pendant les 5 heures suivant l'intervention
- ne pas brosser (ni Brossette ni fil dentaire) dans la zone de la chirurgie

**En cas de problèmes, n'hésitez pas à nous contacter !**