

## RECOMMANDATIONS APRÈS UNE GREFFE

- prendre dès que possible le traitement prescrit
- prendre systématiquement les antalgiques les 2 premiers jours puis réguler en fonction de la douleur
- ne commencer les bains de bouche que le lendemain (ils ne sont pas obligatoires et peuvent provoquer de petites colorations qui seront éliminées par un polissage). Vous pouvez aussi appliquer de l'elugel au niveau de la zone d'intervention sans appuyer.
- 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 manger sur la zone opérée pendant 1 mois et demi, préférer une alimentation molle facile à mastiquer. Reprendre une alimentation normale au niveau de la zone opérée au bout de 2 mois
- 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
- un œdème, gonflement et /ou un hématome peuvent survenir au cours des premières heures et persister plusieurs jours. Ceci est normal et il ne faut pas s'en inquiéter s'il n'est pas associé à une douleur.
- 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.
- ne pas brosser la zone de l'intervention pendant 20 j puis brosser avec une brosse post chirurgicale très souple 7/100. Reprendre une hygiène bucco-dentaire normale au bout d'1 mois et demi.
- en cas de saignement au niveau de la zone de prélèvement, comprimer pendant 10-15 min avec une compresse stérile.
- l'immobilisation de la zone est très importante pour que la greffe stable prenne. (ne pas appuyer, brosser, toucher, manger... sur la zone)

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