

APRÈS MON EXTRACTION DENTAIRE

Les bons gestes pour protéger le caillot et favoriser la cicatrisation

LES PREMIÈRES 24 HEURES

Mordez fermement sur la compresse pendant 20 à 30 min.

Ne rincez pas, ne crachez pas, ne sucez pas.

Ne touchez pas la zone avec la langue ou les doigts.

Gardez la tête légèrement surélevée. Évitez tabac, alcool, boissons très chaudes, sport et efforts physiques intenses.

HYGIÈNE & ALIMENTATION

Brossez vos dents dès le jour même, **en évitant soigneusement la zone de l'extraction.**

À partir de 24 h : bains de bouche doux uniquement s'ils ont été **prescrits**, sans rinçage vigoureux.

Pendant 24 à 72 h : aliments mous et tièdes.

Évitez aliments durs, croustillants, collants ou épicés. Mastiquez du côté opposé.

CE QUI EST NORMAL

Un léger saignement ou une salive rosée.

Une gêne ou une douleur modérée les premiers jours.

Un gonflement possible.

Un petit **creux** à l'endroit de la dent extraite : il se comble progressivement pendant la cicatrisation.

SI VOUS AVEZ DES POINTS

Les sutures peuvent être résorbables ou non.

Une sensation de tiraillement ou la perception d'un fil est normale.

Ne tirez jamais sur un fil et ne jouez pas avec la zone.

Si un point tombe prématurément ou vous inquiète, contactez la clinique.

DOULEUR, GONFLEMENT & SAIGNEMENT

Prenez uniquement les médicaments prescrits, selon l'ordonnance.

Glace sur la joue : 15 à 20 min à la fois, avec un tissu protecteur.

Si le saignement reprend : placez une compresse propre et **mordez fermement pendant 30 min sans parler.**

QUAND NOUS CONTACTER ?

Saignement abondant ou incontrôlable.

Douleur intense ou qui augmente après 2 à 3 jours, mauvaise odeur ou mauvais goût persistant.

Fièvre, gonflement important ou asymétrique, ou difficulté à ouvrir la bouche.

LE PLUS IMPORTANT

Le caillot protège la zone et permet la cicatrisation : ne rincez pas, ne crachez pas et ne touchez pas le site d'extraction pendant les premières 24 heures.