



-reposez vous! les chirurgies et les médicaments provoquent un état de fatigue physiologique.

-mangez mixé et équilibré: purées, poissons très cuits, yaourts, blédina...

-mangez et buvez froid ou tiède, non pimenté, en évitant les aliments dont les morceaux peuvent blesser ou rentrer dans les plaies (pain, céréales).

-glacez! Dans un sac de congélation, mettez quelques glaçons dans le l'eau, cela permet de faire un sac doux, à 0°C, facile à appliquer. Ne JAMAIS utiliser directement les glaçons, ils brûleraient la joue encore anesthésiée.

-bains de bouche:

jamais les 2 premiers jours puis ne pas se rincer la bouche ni fort, ni souvent!
le caillot sanguin doit rester intact.

Donc: JAMAIS de bain de bouche énergique qui fragiliserai la zone qui doit cicatriser, refusionner, se refabriquer, pour ne pas réouvrir la zone d'incision. Ensuite, vous pouvez compléter votre brossage avec un DOUX rinçage à l'aide d'un produit de type MERIDOL ou CURASEPT.

Fumeurs: il ne faut jamais faire un bain de bouche après une cigarette, c'est à double peine pour les tissus!!!

Ne pas fumer est une évidence quand on sait qu'un tissu qui se régénère est comparable à un fœtus qui se développe... Ne vous faites pas ce que vous ne feriez pas à un fœtus! votre corps est très fragile à cette étape, mais il vous sera extrêmement reconnaissant pendant des années.

-en cas de saignement:

éliminer le caillot, puis comprimer le site avec une compresse roulée pendant 20 mn. Rester allongé ou assis.

-Ne pas faire de sport pendant 2 à 21 jours selon la chirurgie. Une activité

physique, même légère, augmente le risque d'œdème.

-Ne pas solliciter les zones opérées aucun contact, ni langue, doigts, aliments...

-en cas d'œdème:

faire le moins d'effort physique possible, prendre de l'extranase, continuer 1 à 3 jours de plus la cortisone. (l'œdème est normal, même impressionnant, notamment quand on réalise une grosse augmentation osseuse. Plus votre repos, calme, est total les 3 premiers jours, moins vous aurez d'œdème).

-zone de suture:

il ne faut pas de contact, ni froter...

attention à la langue!!!

si elle appuie, cela peut suffire à réouvrir la plaie et conduire à une complication gênante.

En effet, le site opéré doit rester ETANCHE, et donc parfaitement fermé.

-brossage post-opératoire:

Les premières semaines, la gencive n'adhère plus à la dent ou aux implants, il n'y a donc plus d'étanchéité biologique... Il est donc capital de ne pas laisser la moindre plaque dentaire au collet des dents, à proximité des implants ou sur les fils de suture

La brosse à dent 7/100 chirurgicale doit être utilisée pendant 15 jours sur le site opéré, gencive, fil, dents, implants. Préférez un gel type Elugel, et réservez le dentifrice pour le reste de la bouche qui doit être parfaitement entretenu avec votre Brosse à dent habituelle.

Elle sera relayée pendant 15 jours par une INAVA 15/100, puis enfin par une INAVA 20/100ième manuelle.

-après les soulevés de sinus:

respectez la régénération osseuse guidée qui est dans les voies aériennes. Ne pas se moucher, préférer des lavages doux au stérimar si besoin.

POINTS CLEFS :

REPOS total 1 à 2 j

PRESSION aucune pression sur le site opéré le temps de la cicatrisation

PROTHÈSE AMOVIBLE très défavorable

HYGIENE capitale, ni trop, ni trop peu.

MEDICAMENTS respecter l'ordonnance

MANGER ne JAMAIS manger sur les implants avant leur cicatrisation (3 mois en général)

-IMPLANTS: HYGIENE ET MASTICATION:

Il est CAPITAL de bien brosser la gencive et les piliers de cicatrisation le temps de cicatrisation en attendant la prothèse. Si non, les bactéries vont plonger sous la gencive et infecter l'implant.

De plus, il ne faut JAMAIS manger sur les implants les 3 premiers mois après leur pose. C'est capital. Des forces exercées dessus trop tôt provoquent une fibrose indolore qui conduit à un échec....

ASTUCE: prenez en photo la date de 2 mois après la chirurgie et mettez-la en fond d'écran de votre téléphone pour ne jamais oublier!

Les brosser et les protéger de toute contrainte compte parmi les clefs de la cicatrisation.