

## INSTRUCTIONS POSTOPÉRATOIRES APRÈS UNE GREFFE OSSEUSE ET UNE ÉLÉVATION DES SINUS

1. **Inconfort et ordonnances** : Sous réserve d'autorisation, l'ibuprofène (concentration normale) : 3 comprimés de 200 mg (total de 600 mg par dose) toutes les 6 heures pendant 3 jours (continuer après 3 jours si nécessaire) et compléter avec Tylenol (concentration extra) : jusqu'à 2 comprimés de 500 mg (total de 1000 mg par dose) - toutes les 6 heures en combinaison avec l'ibuprofène.

Veillez ne pas oublier les dosages maximaux quotidiens : **ibuprofène=2400 mg par jour;**  
**Tylenol=4000 mg par jour.**

Si la douleur continue à augmenter après 5 jours, veuillez nous appeler. Si des stéroïdes ou des narcotiques sont prescrits, veuillez suivre les instructions inscrites sur le flacon.

2. **Antibiotiques** : N'oubliez pas de prendre les antibiotiques prescrits comme indiqué pour prévenir l'infection.
3. **Anesthésiques** : La durée de l'anesthésie dépend du type d'anesthésie utilisé. Pendant que votre bouche est engourdie, faites attention à ne pas vous mordre la langue, les joues ou les lèvres. L'engourdissement ne devrait durer que quelques heures.
4. **Saignements** : Un léger saignement peut durer plusieurs heures. Après l'intervention chirurgicale, il est normal qu'un saignement ou une rougeur se manifeste dans la salive pendant 24 à 48 heures. Un saignement excessif (votre bouche se remplit rapidement de sang) peut être contrôlé si vous mordez pendant 30 minutes un tampon de gaze placé directement sur la plaie qui saigne. Pendant 30 minutes, évitez de retirer la pression de manière hâtive pour vérifier si le saignement s'est arrêté. Tenez votre tête élevée. Restez calme. Évitez de faire des mouvements de succion (paille ou cigarette) ou de cracher. Si le saignement persiste après les 30 premières minutes de pression, répétez ces instructions et contactez-nous.
5. **Enflure** : Il est normal de constater une certaine enflure et des ecchymoses après une intervention chirurgicale. Elle atteint normalement son maximum au 3<sup>e</sup> jour après l'intervention chirurgicale. Pour minimiser l'enflure, appliquez un sac de glace sur la joue au niveau de la région de l'intervention chirurgicale. Appliquez la glace sur l'extérieur du visage pendant 20 minutes puis cessez de l'appliquer pendant 20 minutes et répétez l'opération autant que possible pendant les 48 premières heures. Après 48 heures, un linge chaud peut être appliqué pour aider à réduire l'enflure. Si l'enflure continue à augmenter après 72 heures, contactez-nous.
6. **Congestion nasale** : ÉVITEZ de vous moucher. Reniflez seulement et essuyez le bout du nez. Utilisez de l'Actifed ou du Sudafed en vente libre pendant une semaine après l'intervention chirurgicale en cas de congestion nasale. N'utilisez pas de rinçage nasal. En cas de congestion nasale grave, contactez-nous.
7. **Saignements de nez** : sont normaux et peuvent survenir jusqu'à plusieurs jours après une greffe osseuse supérieure ou une élévation des sinus.
  - Traitez-les en penchant la tête en arrière; appliquez de la glace et une pression directe.
  - Ne soyez pas alarmé par la présence de granules osseux. Des écoulements sont normaux au niveau du nez et de la bouche; il suffit de les essuyer.
  - Essayez d'éviter les éternuements; mais s'il y en a un, éternuez avec la bouche ouverte. Ne pincez pas le nez.
8. **Régime alimentaire/alcool/tabagisme** : Ne consommez pas de liquides/aliments chauds pendant les 48 premières heures.

- Un régime alimentaire mou (évités les aliments durs et croustillants tels que les noix, les croustilles, le pain ferme, les légumes non cuits, etc.) est recommandé pendant les **14** jours suivant l'intervention chirurgicale **\*\*Évitez de manger du côté traité\*\***
- L'alcool rend le sang plus fluide et peut provoquer des saignements supplémentaires. Il doit être évité pendant la première semaine suivant l'intervention chirurgicale. Évitez d'utiliser une paille.
- Le tabagisme peut affecter le processus de guérison et doit être évité ou réduit autant que possible pendant les 2 premières semaines.

#### 9. Site de la greffe :

- NE TOUCHEZ PAS le site de l'intervention chirurgicale pendant les **2 premières semaines**; vous pourriez déloger le tissu en guérison et compromettre la réussite de la greffe.
- N'ÉCARTEZ PAS et NE TIREZ PAS les lèvres pour voir la greffe.
- NE POSEZ PAS votre langue sur les points de suture.
- Il est normal que le site de l'intervention chirurgicale subisse des modifications au cours des quelques premières semaines. Le tissu apparaîtra blanc et pelliculaire (les croûtes sont blanches dans un environnement oral humide), puis il deviendra rose. C'est le processus normal de guérison de la greffe. Il est normal que de petits granules osseux blancs sortent de la gencive au cours des quelques premières semaines. Au cours des premières semaines, une membrane peut être observée sur site de l'intervention chirurgicale. Si vous sentez que la membrane se déplace ou se déloge, contactez-nous pour un rendez-vous postopératoire.

#### 10. Hygiène buccale :

- Vous ne pourrez pas brosser la région opérée ni utiliser le fil dentaire jusqu'à votre retour pour votre visite postopératoire **\*\*Votre parodontiste vous indiquera quand vous pourrez commencer à brosser et à utiliser le fil dentaire autour de la région opérée\*\***. Brossez les dents éloignées de la région opérée avec le dentifrice habituel et utilisez le fil dentaire régulièrement.
- On vous donnera un produit de rinçage à utiliser. Veillez à utiliser le rinçage prescrit comme indiqué pour aider à prévenir l'infection. **\*\*Ne rincez pas avec beaucoup de force; trempez la région\*\*** Évitez tout autre rinçage buccal.
- Brosses à dents électriques et pics à eau : N'UTILISEZ PAS ces produits pendant au moins 6 semaines après l'intervention chirurgicale.

**11. Sutures :** Les sutures non résorbables devront être retirées 1 mois après l'intervention chirurgicale. Certaines peuvent être résorbables (se dissolvant d'elles-mêmes) et disparaîtront d'elles-mêmes pendant les 1 à 2 semaines suivant l'intervention.

**12. Activités :** Pendant les 48 premières heures, évitez les activités physiques qui augmentent le rythme cardiaque (jogging, vélo, natation, yoga) et évitez de soulever des objets lourds.

**Dr. Robert Bouclin & Dr. Charles Tremblay**  
**308-1335, Carling Avenue**  
**Ottawa, ON K1Z 8N8**  
**613 792-4658**