



Après une extraction dentaire

Ce qu'il faut faire, ce qu'il faut éviter, et ce qui est normal – pour cicatriser vite et tranquillement

Une extraction est une petite intervention : dans la grande majorité des cas, tout rentre dans l'ordre en quelques jours, sans avoir besoin de revenir ni d'appeler. La cicatrisation dépend beaucoup de vous pendant les premières 48 heures. Ce mémo répond à presque toutes les questions que vous vous poserez : gardez-le sous la main.



Les 2 premières heures

LE CAILOT SE FORME

Mordez fermement sur la compresse 20 à 30 minutes, puis retirez-la. Si ça saigne encore, une compresse propre (ou un sachet de thé humide) et 30 minutes de plus.

Ne mangez pas, ne buvez pas chaud tant que l'anesthésie n'est pas passée (2 à 3 h) : vous pourriez vous mordre sans le sentir. Surveillez les enfants.

Rentrez tranquillement et reposez-vous.



Les 24 premières heures

ON PROTÈGE LE CAILOT

Tiède ou froid, mou : purée, compote, yaourt, œufs brouillés, soupe tiède, glace sans morceaux. Beaucoup d'eau, sans paille.

Les antalgiques prescrits **avant** que la douleur ne s'installe, dès que l'anesthésie disparaît, puis à heures régulières.

Du froid sur la joue (poche de glace dans un linge, 10 minutes toutes les heures), la tête surélevée pour dormir, et le brossage normal le soir en évitant la zone.



Les jours suivants

LA CICATRISATION S'INSTALLE

Dès le lendemain : bains de bouche doux après chaque repas (eau tiède salée ou produit prescrit), sans gargariser fort. Alimentation normale progressivement, en mastiquant de l'autre côté.

Brosse souple sur la zone dès le 2e ou 3e jour. Les fils se résorbent en 1 à 2 semaines ou sont retirés au contrôle : ne tirez pas dessus.

La gêne diminue chaque jour ; après une semaine, presque plus rien. La gencive se referme en 2 à 3 semaines, l'os en plusieurs mois.



**cabinet
dentaire**
CHARNAY-LÈS-MÂCON

Pendant 48 h : à faire, à éviter

- | | |
|--|---|
|  Laisser le caillot tranquille : c'est lui qui protège l'os |  Rincer, cracher, bain de bouche : le caillot part avec |
|  Manger tiède, froid, mou |  Chaud, dur, croquant, épicé, petites graines |
|  Boire beaucoup d'eau |  La paille, la cigarette, toute aspiration |
|  Antalgiques de l'ordonnance, à heures fixes |  Aspirine ou ibuprofène en automédication : ils font saigner |
|  Froid sur la joue, tête surélevée |  Alcool, sport, bain chaud, sauna : ça relance le saignement |
|  Se brosser les dents en évitant la zone |  Toucher la plaie avec la langue ou les doigts |



Le tabac, surtout pas. Au moins 48 à 72 heures sans fumer, idéalement une semaine : c'est la première cause d'alvéolite, une cicatrisation douloureuse qui nécessite de revenir au cabinet.

C'est normal



Un peu de sang

Salive rosée ou léger saignement pendant 24 heures.



Une joue gonflée

Maximum le 2e ou 3e jour, puis ça diminue. Parfois un bleu sur la joue ou le cou qui jaunit en quelques jours.



Une douleur modérée

2 à 4 jours, bien calmée par les antalgiques. Difficulté à ouvrir grand la bouche quelques jours, surtout après une dent de sagesse.



Du blanc dans la plaie

C'est la fibrine, pas du pus : ne l'enlevez pas. Parfois un petit éclat d'os sort de lui-même après quelques jours.



Le seul cas où il faut nous appeler (ou le 15 hors horaires) : le saignement reste abondant malgré 2 compresses de 30 minutes · la douleur **augmente** à partir du 3e jour, avec mauvaise haleine ou mauvais goût (alvéolite : ça se soigne facilement mais ne passe pas seul) · fièvre · gonflement qui augmente après le 3e jour ou gêne pour avaler ou respirer · lèvre ou langue encore engourdie au-delà de 24 heures.

Et après ?

Une dent extraite laisse un espace : les dents voisines et la dent d'en face peuvent bouger en quelques mois. Le remplacement (implant, bridge ou prothèse) et son bon moment se discutent lors du rendez-vous de contrôle. Pour une dent de sagesse, aucun remplacement n'est nécessaire.

Conseils donnés à titre d'information ; ils ne remplacent pas l'avis de votre chirurgien-dentiste, qui reste votre interlocuteur lors de vos rendez-vous.



**cabinet
dentaire**
CHARNAY-LÈS-MÂCON