



L'ESSENTIEL DES CONSEILS
PRÉ-OPÉRATOIRE & **POST**-OPÉRATOIRE

Dr. Leconte Carole - Dr Caze Stéphanie - Dr Goutard Alexandre
cabinet d'implantologie et de parodontologie



Cher Patient,

nous avons le plaisir de vous offrir ce livret qui synthétise l'essentiel des recommandations pré et post opératoires.

Il est évident qu'il est à mettre en perspective avec les conseils spécifiques à votre intervention et selon votre santé.

Ainsi, ce livret vient renforcer ce que les personnes soignantes du cabinet vont vous expliquer.

Nous ne pouvons que vous inciter à lire également l'intégralité des conseils mis en page sur notre site Internet : cabinetmontorgueil.fr

DEVIS pré-chirurgical et facturation finale :

Il peut arriver que les conditions per-opératoires nous amènent à modifier les matériaux utilisés (type ou quantité) au cours d'une chirurgie pour optimiser l'opération.

Ceci reste exceptionnel.

Dans ce cas, la facturation prendra seulement en compte l'impact de la différence de coût, en moins ou en plus, selon le prix des produits utilisés réellement.



Cabinet Montorgueil

75002 Paris



NOS CONSEILS AVANT VOTRE CHIRURGIE

AVANT TOUT

Soyez en pleine santé pour donner toutes vos chances à une bonne cicatrisation et pérennité!

01

DÉTARTRAGE

Le plus récent possible.

02

SANTÉ

La base pour cicatriser.

Faire le **bilan** le **plus tôt possible** puis améliorer l'hygiène de vie au maximum !

03

ZÉRO CARENCES

Toute carence, comme en vitamine C, D, E, Magnésium... va limiter, ralentir voir empêcher toute cicatrisation !

ANTICIPEZ VOTRE POST OPÉRATOIRE

04

TABAC & ALCOOL

Très fortement déconseillé.

Je retire toute « GARANTIE » chez les fumeurs car leur cicatrisation est altérée. Même la nicotine en patch est défavorable. Le tabac altère jusqu'à 1/4 des gènes des patients (épigénétique)

Arrêtez la cigarette, idéalement au minimum 2 mois avant, et 3 mois après.

AVANT LA CHIRURGIE

PRIVILÉGIEZ VOTRE HYGIÈNE DE VIE

Anticipez le post-opératoire avec du repos, une nourriture saine, vos médicaments et/ compléments alimentaires.

Achetez vos médicaments AVANT la chirurgie, ainsi que des aliments faciles à manger tièdes ,des sacs congélations, des sacs glaçons qui serviront à faire des poches de glace.

- Dormez bien, arrivez reposés et en forme, n'hésitez pas à prendre un ATARAX la veille pour dormir par exemple !

- Respectez bien l'ordonnance pré-opératoire, notamment la prise d'antibiotiques.

- N'hésitez pas à noter les questions que vous voudriez nous poser et les poser avant!

- Anticipez les suites opératoires au niveau personnel et professionnel:

Les réactions varient d'un patient à l'autre, et si globalement l'oedème post-op vécu est modéré et dure moins de 5 jours, il peut, notamment pour les grosses greffes osseuses, être très marqué et durer plus longtemps. Le retour à la normale est systématique, soyez rassuré, est la douleur n'est jamais proportionnelle à l'importance de l'acte.

LA CHIRURGIE ORALE ENGENDRE UNE FATIGUE PLUS OU MOINS GRANDE, ARRIVEZ EN FORME!

NE JAMAIS SE FAIRE OPÉRER AVANT UN ÉVÉNEMENT IMPORTANT OU AVANT UN VOYAGE CAR IL Y A TOUJOURS UN RISQUE DE 2 À 5% DE COMPLICATION OU D'ÉCHEC.

LE JOUR LA CHIRURGIE

01

MANGER NORMALEMENT AVANT. Ne pas venir à jeun

02

BIEN SE BROSSER LES DENTS, GENCIVES ET LANGUE.

03

VISAGE RASÉ / NON MAQUILLÉ

04

BAIN DE BOUCHE 3 MINUTES

05

VENEZ DÉTENDU, ZEN, Nous sommes là pour prendre soin de vous...

N'hésitez pas à prendre un **anxiolytique** une heure avant

06

FAITES VOUS RACCOMPAGNER

Vous devez marcher après les chirurgies, mais limitez les efforts juste après..

CONSEILS NUTRITIONNELS

Priorité à l'alimentation la plus parfaite possible! Donnez à votre corps, à vos cellules de quoi exprimer les gènes, de quoi synthétiser toutes les protéines, de quoi fabriquer les tissus et les minéraliser!

- le principal: nourriture équilibrée 1 mois avant>3 mois après allez voir ce lien par exemple. <http://youtu.be/KLrVb2UmCIY>
- prendre de la vitamine D 1000 UI au moment du repas toute l'année.
- Prenez des compléments de vit C quelques jours avant et 2 à 3 semaines après.
- Complétez vos apports en Ca, Mg et d'anti-oxydants si besoin.

Également à lire pour l'équilibre alimentaire:

<http://www.que-manger.com/Manger-équilibré-choix-aliments-équilibre-acido-basique>



Post- Opération



NOS CONSEILS SUITE À VOTRE CHIRURGIE

LES POINTS CLEFS

01 REPOS & MARCHÉ

Repos de 2 à 12 jours, tête surélevée pour dormir, position assise/debout la journée.

Marcher 1h au calme tous les jours dès le premier jour.

02 GLACE

Appliquez 10min toutes les heures pendant 2 à 3 jours.

Une poche de glace sur la zone opérée (à l'extérieur de la bouche).

03 ZÉRO PRESSION

Aucune pression sur le site opéré le temps de la cicatrisation:

3 MOIS MINIMUM!

Pas de sollicitation mécanique (pression de langue, mastication, appui de prothèse amovible...) sur les greffes de gencive pendant 2 mois, ou sur les implants ou greffes d'os pendant 3 à 6 mois.

04 HYGIÈNE Buccale/de vie

Capitales! L'hygiène de vie doit être idéale (Sommeil, alimentation, marche, stress...)

Brossage: rien pendant 3 jours sur le site opéré puis douceur.

05 MÉDICAMENTS

Respect stricte de l'ordonnance et en cas de doute n'hésitez pas à nous contacter.

06 REPAS

NE JAMAIS MANGER SUR LES IMPLANTS AVANT LEUR CICATRISATION TOTALE (prévoir 3 mois en général)

DÉPLACEMENTS

Pas de grands déplacements ou moment important dans les 15j. (pas d'avion, plongée sous-marine, ...)

POSITION TÊTE

Tête surélevée pendant :

3 à 4 jours

Ne pas dormir du côté opéré :

7 à 10 jours

DU FACILE A MANGER

Garder une alimentation saine et équilibrée.

En évitant le pimenté, les aliments dont les morceaux peuvent blesser ou rentrer dans les plaies...

Favoriser les purées, les légumes, du poisson, des oeufs, des fruits...

BUVEZ froid ou tiède...

REPOSEZ VOUS

Les chirurgies et les médicaments provoquent un état de fatigue psychologique et physique qu'il faut écouter et respecter.

⊙ UTILISATION DE LA GLACE

Dans un sac de congélation, mettez quelques glaçons dans de l'eau, cela permet de faire un sac souple et doux, à 0°C, facile à appliquer.

(doublez le sac plastique pour limiter le froid, mais n'interposez pas de tissus)

Ne JAMAIS utiliser directement les glaçons, ils brûleraient la joue encore anesthésiée.

10 mn de glace/heure pendant 2 jours, ni plus, ni moins! (sauf si absence d'œdème).

⊙ LES BAINS DE BOUCHE

Jamais les 2 premiers jours. Puis ne pas se rincer la bouche ni fort, ni souvent! Cela provoquerai une réouverture la zone opérée!

Le caillot sanguin doit rester intact. Donc, ne JAMAIS faire de bain de bouche énergique qui fragiliserai la zone qui doit cicatriser. Après 5-7 jours, vous pouvez compléter votre brossage avec un DOUX rinçage à l'aide d'un produit de type Alondont ou Eludril.

FUMEURS

Il ne faut jamais faire un bain de bouche après une cigarette, c'est la 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, et il vous sera extrêmement reconnaissant pendant des années.

SPORT

**PAS DE PRATIQUE SPORTIVE
INTENSE PENDANT
5 À 15 JOURS
SELON LA CHIRURGIE**

**MAIS FAITES AU MINIMUM
1H DE MARCHÉ PAR JOUR.**

ZONE(S) OPÉRÉE(S)

Aucun contact ni pression!
Ni langue, ni doigts, ou aliments...
Y toucher peut suffire pour réouvrir la plaie et conduire à une complication. Le site opéré doit rester « serein » et ETANCHE pour ne pas se sur-infecter ou fibroser.

OEDÈMES

Ils sont fréquents, peuvent être impressionnant mais ne sont pas graves.

Pour les limiter: rester bien calme les 3 premiers jours après l' intervention, mais marcher, préférer être assis que allongé, dormir avec 2 oreillers, glacer régulièrement les 3 premiers jours. 2-....

HÉMATOMES

Ils sont fréquents. (Patience et Arnica)

EN CAS DE SAIGNEMENT DU PALAIS

Si après une greffe de gencive vous avez un saignement au palais, il faut: s'asseoir, rester calme, comprimer le site avec des compresses compactées dans la voûte palatine pendant plus de 20 mn. Attendre. Au besoin, retirer la plaque palatine pour éliminer le caillot sanguin, remettre la plaque, puis réaliser une compression ferme.

FILS DE SUTURES

Les fils utilisés sont résorbables (résorption dite rapide, 12 à 18 jours environ).

Ils créent toujours une petite réaction inflammatoire rouge au niveau du point, ce qui est normal.

Après le 3e jour, il faut passer la brosse à dents chirurgicale sur la gencive et sur les points de sutures (pour éviter que le fil ne s'engorge de bactéries).

Attention, ces fils sont extrêmement fins et le simple fait de jouer avec la langue dessus peut suffire à les faire lâcher précocement, risquant de provoquer une réouverture du site.



1 SEMAINE APRÈS L'OPÉRATION

Commencer à mieux brosser avec la brosse à dent chirurgicale de la gencive vers la dent et sur les fils de sutures.

Puis, après 15j, passer à la brosse « sensibilité conique » pendant 3 à 6 semaines

Ensuite, retrouvez une brosse à dent manuelle souple 20/100 (pas de brosse électrique 3 mois).

RDV DE CONTRÔLE

A ce stade, un contrôle clinique avec photos de suivi, un petit détartrage vont faire le point et valider la possibilité de reprendre un brossage Electrique doux (OralB Sensitive UltraThin).

LA ZONE DE BROSSAGE

Pour définir les zones de brossage, il est recommandé pendant toute la période de cicatrisation de vous observer devant un miroir et de bien suivre ce que vous brossez. L'utilisation d'un révélateur de plaque à partir du 3^{ème} jour peut être une aide puisqu'il colore la plaque dentaire.

Remarque: différencier le site opéré du reste de la bouche qui doit continuer à recevoir vos soins habituels! Dès le lendemain de la chirurgie, les zones non opérées doivent être brossées normalement.

Prévoyez un détartrage doux avec aeropolissage 3 mois après la chirurgie.

Pour mieux comprendre

Ne JAMAIS laisser de bactéries mais les éliminer en douceur pour éviter tout traumatisme mécanique par brossage exagéré des tissus qui ont besoin de ré-adhérer. Laisser de bactéries au collet des dents induirait une réaction inflammatoire délétère (production de collagénases: enzymes bactériennes qui détruisent le collagène, limitant la ré-attache, et favorisant la récidence). Ceci est surtout vrai à la mandibule où la vascularisation est moins favorable, donc où la cicatrisation est moins rapide.



IMPLANTS : HYGIÈNE ET MASTICATION

Il est **CAPITAL** de bien brosser la gencive et les piliers de cicatrisation implantaire le temps de cicatrisation en attendant la prothèse. **Tout ce qui dépasse de la gencive doit être brossé avec efficacité et douceur.** Si non, les bactéries vont plonger sous la gencive et infecter l'implant.

NE JAMAIS manger sur (ou solliciter) les implants durant les 3 premiers mois après leur pose. C'est capital pour que l'os fusionne au titane. Des forces exercées dessus trop tôt provoquent une fibrose **indolore** qui conduit à un **échec**....

ASTUCE : prenez en photo la date de 3 mois après la chirurgie et mettez-la en fond d'écran de votre téléphone pour ne jamais oublier!

**RÉOUVERTURES,
NÉCROSES,
SURINFECTION,
SINUSITE...**

Sont les **rare**s complications principales (**2 À 5%** environ).
En cas de doute, ne pas attendre et **contacter le cabinet**.
Si il est fermé, sms au Dr Leconte.



CONSEILS APRÈS 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.

Pas d'avion sous 15j et sans vérification scanner.

En cas de Sinusite post-opératoire, nous contacter, nous changerons d'antibiotique au plus vite, et ne pas prendre l'avion.



PLAQUE PALATINE

La plaque PALATINE doit être portée 24H/24H pendant environ 15 jours.

Votre plaque palatine est la clef de la qualité de cicatrisation de votre palais.

Elle est réalisée pour limiter les saignements post-opératoires. et éviter le frottement de la langue qui pourrait « creuser » le site prélevé et limiter la régénération totale du site.

La plaque palatine est une plaque souple mais qui ne résiste:

- ni à l'usure (donc le grincement des dents va rapidement marquer les faces occlusales, ce qui est sans impact)
- ni aux colorants alimentaires (les 3-4 premiers jours où vous mangerez avec, évitez les aliments fortement colorés).

Votre plaque se brosse tout simplement avec votre brosse à dents standard et du dentifrice.

Eventuellement vous pouvez mettre du gel de chlorhexidine dessus avant de la remettre **en bouche**.

**24H/24H
15 JOURS**



LE SECRET ANTI-DOULEURS :

2 gouttières
thermoformage type
blanchiment,
Manger avec les 3-4
premiers jours.



À PARTIR DU 4ÈME JOUR

pour des raisons de confort masticatoire évidentes, vous pouvez enlever la plaque palatine au moment du repas. En dehors des repas, la plaque est là pour servir de 2ème peau et protège votre palais des frottements et pressions de la langue.

GÊNE OCCASIONNÉE

Il peut arriver que votre faux palais ait une zone qui vous gêne ou vous blesse. Les faux palais sont en plastique souple qui est très facilement modifiable avec des ciseaux. Sans faire n'importe quoi, vous pouvez au besoin corriger un angle ou une petite longueur qui vous gêneraient. N'hésitez pas à passer nous demander de faire l'éventuelle retouche.

ALIMENTATION

Éviter les aliments qui risqueraient de blesser la gencive, vous devez favoriser une nourriture adaptée, facile à manger, sans trop mâcher.

LE SITE GREFFÉ

Les premiers jours le site greffe est inflammatoire, les points sont très fragiles et la gencive ne colle plus à la dent ni à l'os.

Vous devez donc avoir un soin très particulier pour permettre une bonne cicatrisation, en permettant à la gencive de recoller à la racine. La gencive prend **3 mois** pour bien *ré-adhérer à la racine*.

LE BAIN DE BOUCHE

Réaliser des bains de bouche **énergiques** va avoir pour effet de décoller la gencive et faire passer des liquides et fluides entre la gencive et la dent, limitant considérablement la prévisibilité du résultat.



LE BROSSAGE

Un brossage très doux à l'aide de la brosse à dents chirurgicale qui ne sert que sur le site opéré.

Le reste de la bouche est évidemment brossé avec votre brosse à dents électrique sensitive habituelle type « Oral B génius tête ultrathin ».

La gencive met plusieurs semaines/mois à recoller, il est donc important pendant toute cette période de ne *jamais* avoir de **plaque dentaire** qui aurait tendance à glisser sur la racine et coloniser la zone entre la gencive et la dent, empêchant toute ré-adhésion ultérieure.

Une hygiène ni insuffisante, ni exagérée est essentielle pour une cicatrisation optimale.

Si on ne corrige pas ce qui nous a rendu malade, le traitement ne peut fonctionner.

Comme pour toute chirurgie, mais principalement pour ces chirurgies de reconstruction par technique de greffe, votre santé est le principal ingrédient de la capacité et de la rapidité de cicatrisation.

Tout ce qui nuit à votre santé : déséquilibre alimentaire, junk food, dysbiose, mauvais sommeil, burn out, carences (vitamines, protéines, oligo-éléments), tabac, drogue, alcool... nuit terriblement à l'intégration de la greffe. Effectivement, ce tissu va devoir être totalement régénéré et votre corps aura besoin de toute sa capacité de cicatrisation.

Il est donc important de mettre tout en œuvre pour que les conditions de votre corps soient favorables le plus tôt possible et dans le temps.



*Avant et après chaque chirurgie,
n'oubliez pas d'aller lire nos conseils sur
www.cabinetmontorgueil.fr*

Cabinet Montorgueil

14 rue du croissant 75002 Paris
01.53.89.03.11 / sms urg: 06.09.99.93.13

secrétariat Sahra : cabinet@drleconte.cab
dr Leconte : drleconte@me.com
dr Caze : stephcaze77@gmail.com
dr Goutard : dr.goutard@gmail.com