

Conseils post-opératoires (avulsion)

Ce qu'il faut savoir et faire après l'extraction d'une dent

L'extraction dentaire est un acte chirurgical courant, mais qui nécessite quelques précautions dans les heures et les jours qui suivent. Le respect de ces conseils est déterminant pour une cicatrisation rapide et sans complication.

Dans les premières heures

Maintenir la compresse

Une compresse stérile a été placée sur la zone d'extraction à la fin du soin. Mordez fermement dessus pendant 30 minutes sans relâcher la pression. Ce maintien est essentiel pour permettre la formation du caillot sanguin qui protège la plaie.

Le caillot sanguin est votre meilleur allié. Il constitue le pansement naturel de l'alvéole et amorce le processus de cicatrisation. Tout ce qui pourrait le déloger est à éviter absolument.

Ce qu'il ne faut surtout pas faire

- Ne crachez pas — même si vous avez du sang dans la bouche. Crachez-le délicatement.
- Ne rincez pas votre bouche vigoureusement dans les premières heures.
- Ne fumez pas — la dépression créée par l'aspiration peut déloger le caillot et le tabac compromet la cicatrisation.
- Ne consommez pas d'alcool dans les 24 heures.
- Ne buvez pas avec une paille.
- N'explorez pas la plaie avec la langue ou les doigts.

Gestion de la douleur

L'anesthésie disparaît progressivement dans les 2 à 4 heures suivant l'extraction. Anticipez en prenant un antalgique avant qu'elle ne se dissipe complètement, sans attendre la douleur.

- Prenez le paracétamol en première intention, à la dose indiquée sur l'ordonnance.
- L'ibuprofène peut être associé si prescrit — il possède également une action anti-inflammatoire utile.
- Évitez l'aspirine qui fluidifie le sang et peut aggraver le saignement.

Appliquer du froid

Dans les premières heures, appliquez de la glace enveloppée dans un linge (jamais directement sur la peau) sur la joue du côté opéré, par cycles de 10 minutes toutes les 30 minutes. Le froid limite le gonflement et soulage l'inconfort.

Dans les jours suivants

Alimentation

- Mangez froid ou tiède les premières 24 heures — les aliments chauds dilatent les vaisseaux et favorisent le saignement.
- Privilégiez les aliments mous et faciles à mâcher : yaourts, compotes, purées, oeufs, poisson...

- Mâchez du côté opposé à l'extraction.
- Évitez les aliments durs, croustillants ou collants qui pourraient perturber la cicatrisation.
- Évitez les boissons chaudes, l'alcool et le café dans les premières 24 heures.

Hygiène bucco-dentaire

Une bonne hygiène reste indispensable, y compris après une extraction. La plaie ne doit pas être laissée sans soin.

- Brossez-vous les dents normalement dès le soir de l'extraction, en évitant soigneusement la zone opérée.
- À partir du lendemain, réalisez des bains de bouche doux à l'eau salée tiède (une cuillère à café de sel dans un verre d'eau) après chaque repas, sans vigueur excessive.
- Si un bain de bouche antiseptique a été prescrit, utilisez-le selon les indications de l'ordonnance.

Ne négligez pas votre hygiène par peur de faire mal. Une mauvaise hygiène favorise l'infection de la plaie et ralentit la cicatrisation.

Activité physique et repos

- Évitez tout effort physique intense pendant 48 à 72 heures — le sport, le port de charges lourdes et tout effort augmentent la pression sanguine et favorisent le saignement.
- Dormez la tête légèrement surélevée la première nuit pour limiter le gonflement.
- Évitez les environnements chauds — sauna, hammam, bain chaud — dans les 48 heures.

Traitement médicamenteux

- Prenez les antalgiques prescrits selon le rythme indiqué, même en l'absence de douleur, pour maintenir une couverture antidouleur efficace.
- Si des antibiotiques ont été prescrits, prenez-les jusqu'au bout sans interruption, même si vous vous sentez bien.
- Ne modifiez pas les doses sans avis médical.

La cicatrisation normale : ce que vous allez observer

Il est normal d'observer dans les jours suivant l'extraction :

- Un léger saignement en nappe les premières heures — un saignement rosé dans la salive est tout à fait normal.
- Un gonflement de la joue qui peut s'accroître jusqu'au 2e ou 3e jour avant de diminuer progressivement.
- Des ecchymoses (bleus) sur la joue ou le cou, plus fréquentes chez certains patients — elles disparaissent en une à deux semaines.
- Une douleur modérée les 2 à 3 premiers jours, bien contrôlée par les antalgiques.
- Une légère fièvre (moins de 38°C) dans les premières 24 heures est possible.

La gencive se referme progressivement en 1 à 2 semaines. La cicatrisation osseuse complète prend plusieurs semaines à plusieurs mois.

Quand consulter en urgence ?

En dehors des horaires du cabinet, contactez le 15 (SAMU) ou rendez-vous aux urgences hospitalières en cas de complication grave.

Consultez rapidement si vous observez :

- Un saignement abondant qui ne s'arrête pas après 30 minutes de compression ferme sur une compresse.
- Une douleur intense et croissante après le 3e jour, au lieu de diminuer — c'est le signe possible d'une alvéolite sèche (voir ci-dessous).
- Une fièvre supérieure à 38,5°C persistante.
- Un gonflement important et rapidement croissant du visage.
- Des difficultés à avaler ou à ouvrir la bouche.
- Un goût ou une odeur anormalement mauvais persistant après le 3e jour.

L'alvéolite sèche : la complication la plus fréquente

L'alvéolite sèche survient lorsque le caillot sanguin se dissout prématurément ou est délogé, laissant l'os à nu dans l'alvéole. Elle se manifeste par une douleur vive, lancinante, irradiant vers l'oreille ou la tempe, apparaissant généralement entre le 3e et le 5e jour après l'extraction.

Elle est plus fréquente chez les fumeurs, les femmes sous contraceptifs oraux et après l'extraction des dents de sagesse. Elle se traite facilement au cabinet par un nettoyage de l'alvéole et la mise en place d'un pansement médicamenteux antidouleur — consultez sans attendre.

Et après la cicatrisation ?

L'extraction d'une dent ne doit pas être une fin en soi. Une dent manquante non remplacée entraîne des conséquences progressives mais irréversibles : résorption osseuse, déplacement des dents voisines, troubles de l'occlusion et difficultés masticatoires.

Votre praticien vous proposera, une fois la cicatrisation complète, les solutions de remplacement adaptées à votre situation : implant dentaire, bridge ou prothèse amovible.

Plus le remplacement est envisagé tôt, plus les solutions sont simples et les résultats optimaux. N'hésitez pas à aborder ce sujet lors de votre prochaine consultation.