

# Après l'extraction des dents ou l'extraction des dents de sagesse

Also available in English: WU85-0646  
*After Dental Extractions or Wisdom Teeth  
Removal*



[www.nshealth.ca](http://www.nshealth.ca)

# Après l'extraction des dents ou l'extraction des dents de sagesse

## Douleur et inconfort

- Quand l'effet de l'anesthésie locale (utilisée pour geler la région concernée) s'estompera, vous pourriez ressentir de la douleur et de l'inconfort dans les mâchoires. Cela est courant et pourrait durer quelques jours. L'intensité de la douleur varie d'une personne à l'autre.
- Si des médicaments antidouleur (analgésiques) vous ont été prescrits, prenez-les selon les directives.

## Rappel :

- Il est possible que les analgésiques ne soulagent pas entièrement la douleur.
- La douleur pourrait continuer d'augmenter avant de commencer à diminuer.

## Saignements

- Après l'extraction d'une dent (enlèvement), l'alvéole dentaire (« trou » ou « cavité » dans la gencive) se remplit de sang et forme un caillot ou une croûte, comme une coupure sur la peau.
- **Il ne faut pas rompre ou déloger ce caillot.** Gardez votre langue, votre brosse à dents et la nourriture rugueuse loin du caillot.

- **N'utilisez pas de paille, puisque le fait d'aspirer peut faire sortir le caillot de l'alvéole et causer des saignements.**

Il est possible qu'un peu de sang s'écoule de l'alvéole pendant quelques heures après l'opération. Si vous avez du sang, il s'agit probablement d'une grande quantité de salive mélangée à un peu de sang. **Si vous avez l'impression que le site d'extraction saigne trop,** suivez les étapes suivantes :

1. Lavez-vous les mains.
2. Mouillez 2 ou 3 tampons de gaze de 2 po x 2 po (5 cm X 5 cm). (Si vous n'avez pas de tampons de gaze, vous pouvez utiliser le coin d'une débarbouillette ou des sachets de thé.)
3. Roulez chacun des tampons en boule.
4. Placez les tampons sur l'alvéole qui saigne.
5. Mordez fermement dans les tampons pendant 20 à 30 minutes, en appliquant une forte pression sur l'alvéole.

Répétez ces étapes 2 à 3 fois, au besoin.

Habituellement, cela arrête le saignement.

**Si le saignement continue,** appelez la Clinique de chirurgie buccale et maxillo-faciale :

› Téléphone 902-473-2070

Ne vous inquiétez pas si vous voyez quelques taches de sang sur votre oreiller le matin, au réveil.

## Enflure

- L'enflure des mâchoires et des joues est courante. Elle s'aggraverait au cours des 2 à 3 jours qui suivent l'opération avant de commencer à diminuer.
- Vous pouvez diminuer l'enflure en faisant ce qui suit :
  - › Appliquez un sac de glace ou de petits pois surgelés enveloppé dans un linge ou une serviette sur votre mâchoire.
  - › Maintenez-le en place pendant 20 minutes, puis retirez-le pendant 20 minutes.
  - › Faites-le pendant les 24 premières heures (1 journée), sauf quand vous dormez.

**Rappelez-vous que**, généralement, l'enflure est à son maximum le 2<sup>e</sup> ou 3<sup>e</sup> jour après l'opération.

## Difficulté à avaler et à ouvrir grand la bouche

- Vous pourriez avoir du mal à ouvrir grand la bouche pendant quelques jours.
- Avaler pourrait aussi être difficile :
  - › pendant les premières heures après l'opération, en raison de l'engourdissement causé par la sédation;
  - › pendant les premiers jours après l'opération, en raison de l'inconfort et de la douleur.
- Certaines personnes n'ont pas de difficulté à avaler.

## Ecchymoses (bleus)

- Vous pourriez avoir des bleus sur les mâchoires et dans le cou après quelques jours. Si vous avez tendance à avoir des bleus facilement, vous pourriez en avoir plus.

## Malaises et fièvre

- Vous pourriez faire de la fièvre (température supérieure à 38 °C ou 100,4 °F) 24 à 48 heures (1 à 2 jours) après l'opération.
- Vous pourriez aussi avoir la nausée (avoir mal au cœur) ou des vomissements (vomir). Cela peut être causé par l'opération, les sédatifs (médicaments ayant servi à geler votre bouche et à vous détendre) ou les antidouleurs utilisés pendant l'opération. Cela s'améliorera avec le temps.

## Hygiène

- **Ne vous rincez pas la bouche au cours des 24 heures qui suivent l'opération.** Cela pourrait faire sortir le caillot de l'alvéole et entraîner des saignements.
- Après 24 heures, commencez à vous rincer la bouche **doucement** avec de l'eau salée (une pincée de sel dans un verre d'eau un peu chaude). Laissez l'eau s'écouler doucement hors de votre bouche plutôt que de cracher.
- Au fur et à mesure que l'incision (coupure) dans la gencive guérira, vous pourrez vous rincer la bouche avec plus de vigueur.

- **Pendant 7 jours (une semaine), ne vous rincez pas la bouche avec autre chose qu'un rince-bouche sur ordonnance ou de l'eau salée.**
- Vous pouvez vous brosser les dents après 24 heures, mais **ne brossez pas aux endroits des extractions pendant 5 à 7 jours.**
- Si vous avez une alvéole ouverte (trou), vous pourriez devoir vous rincer la bouche plus souvent pour la garder propre jusqu'à ce qu'elle soit guérie.

## **Alimentation et hydratation**

- **Ne mangez pas d'aliments chauds ou ne buvez pas de liquides chauds pendant 24 heures.** Vous pouvez manger des aliments froids et mous et boire des liquides froids pendant les 24 premières heures.
- Essayez de manger des aliments plus mous les 2 ou 3 premiers jours (comme des soupes, du yogourt, des poudings et de la crème glacée). Les aliments plus mous ne déchireront pas les points de suture (si vous en avez) et ne resteront pas coincés dans les alvéoles ouvertes.
- Après les premiers jours, évitez que les aliments plus rugueux ne se retrouvent dans les alvéoles ouvertes jusqu'à ce que vous soyez assez à l'aise pour mastiquer.

- Il est possible que les tissus de la gencive ne recouvrent pas la ou les alvéoles avant plusieurs semaines. Les aliments y resteront probablement coincés jusqu'à ce que les alvéoles soient complètement refermées. Cela pourrait causer des problèmes de mauvaise haleine et de mauvais goût dans la bouche. Vous pouvez vous rincer la bouche avec de l'eau salée (comme indiqué à la page 4) pour la garder propre.

## **Infection**

- Si vous avez de l'enflure, de la douleur et de l'inconfort après 2 à 3 jours, cela pourrait être des signes d'infection. Les infections sont possibles après le retrait des dents de sagesse.

**Appelez la clinique au 902-473-2070  
dans les situations suivantes :**

- › Fièvre (température supérieure à 38 °C ou 100,4 °F)
- › Nausées ou vomissements
- › Écoulement de pus de l'alvéole
- › Mauvais goût dans la bouche

## **Points de suture**

- Si vous avez des points de suture sur les gencives, ils fondront (disparaîtront) d'eux-mêmes en 3 à 8 jours. Vous pourriez alors voir un peu de sang dans votre salive.

## Sédation et anesthésie

- On pourrait vous avoir administré un sédatif intraveineux (IV). Si c'est le cas, il est possible que vous ne vous souveniez pas beaucoup de l'opération.
- Même si vous vous sentez réveillé·e et alerte après l'opération, des sédatifs pourraient encore être présents dans votre corps. Votre équipe soignante veillera à ce que vous ayez suffisamment récupéré avant de vous laisser partir.

## Après l'opération...

- Pendant 24 heures :
  - › Restez à la maison et reposez-vous.
  - › **Il doit y avoir quelqu'un avec vous à la maison.**
- Pendant 24 à 48 heures :
  - › **Ne conduisez pas de voiture.**
  - › **Ne faites pas d'activités dangereuses** (comme utiliser des outils électriques).
  - › **Ne signez** aucun document juridique important.



## **Tabagisme**

- Le tabagisme peut ralentir le processus de guérison ou entraîner une infection ou une alvéolite (voir ci-dessous). Si vous fumez, vous devriez essayer d'éviter de fumer pendant la guérison des alvéoles. Cela pourrait prendre de 2 à 3 semaines.
- Si vous ne pouvez pas attendre une aussi longue période, il est préférable pour vous d'arrêter de fumer le plus longtemps possible après l'opération. Demandez à un membre de votre équipe soignante de l'information sur le renoncement au tabac ou la thérapie de remplacement de la nicotine (TRN).

## **Alvéolite**

- L'alvéolite se produit lorsque vous ressentez encore de la douleur même après que la douleur liée à l'opération s'est atténuée. Une alvéolite peut se produire après n'importe quelle extraction dentaire.
- L'alvéolite est plus fréquente sur la mâchoire inférieure. Elle est plus courante chez :
  - › les femmes, particulièrement celles qui prennent des contraceptifs oraux;
  - › les personnes qui fument.

- En cas d'alvéolite, vous pourriez avoir ce qui suit :
  - › Douleur intense dans l'alvéole qui n'est pas soulagée par les analgésiques
  - › Douleur qui irradie vers l'avant de la mâchoire ou vers l'oreille
- Selon l'intensité de la douleur, vous devrez peut-être vous rendre à la clinique pour recevoir des médicaments.

**Rappelez-vous** qu'il est possible de présenter quelques-uns des symptômes ou l'ensemble de ceux-ci selon la difficulté que représentait l'extraction de votre ou de vos dents.

**Vous avez des questions? N'hésitez pas à demander conseil à un membre de votre équipe soignante.**

**Nous sommes là pour vous aider.**

## Questions urgentes

- › Téléphone : 902-473-5238
- › Heures : 8 h 30 à 15 h 30 du lundi au vendredi
- S'il n'y a pas de réponse, laissez un message. Si vous appelez après ces heures, appelez la localisation et demandez que le résident ou la résidente en chirurgie buccale et maxillo-faciale sur appel soit appelé par téléavertisseur :
  - › Téléphone : 902-473-2222

## Questions non urgentes

- Téléphonnez à la Clinique de chirurgie buccale et maxillo-faciale :
  - › Téléphone : 902-473-2070
  - › Heures : 8 h 30 à 16 h 30 du lundi au vendredi

Ce document n'est qu'un guide. Si vous avez des questions, veuillez les poser à votre prestataire de soins de santé. Nous sommes là pour vous aider.

# Notes :

---

---

---

---

---

---

---

Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement des professionnels de la santé. L'information peut ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.

Vous trouverez toutes les ressources à l'intention des patients à :  
[www.nshealth.ca/patient-education-resources](http://www.nshealth.ca/patient-education-resources)

Pour joindre un infirmier autorisé ou une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps :  
composez le 8-1-1 ou consultez  
<https://811.novascotia.ca/?lang=fr>

*Préparation* : Service de chirurgie buccale et maxillo-faciale, QE II  
*Conception et gestion* : Services de la bibliothèque de Santé Nouvelle-Écosse

FF85-1786 © Juin 2023 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse  
L'information contenue dans cette publication doit être révisée en juin 2026 ou avant, au besoin.  
Pour en savoir plus : <https://library.nshealth.ca/patient-education-resources>