



GREFFE DE GENCIVES : CONSEILS AVANT ET APRÈS L'INTERVENTION

Avant l'intervention

Avant une greffe de gencive, il est important de préparer correctement votre bouche et votre organisme. Brossez vos dents avec une brosse souple et un dentifrice fluoré en réalisant des mouvements doux. Passez le fil dentaire sans irriter les gencives et, si votre praticien vous le recommande, utilisez un bain de bouche antiseptique.

Il est également conseillé d'arrêter le tabac et l'alcool au moins une semaine avant l'intervention, car ils ralentissent la cicatrisation et augmentent le risque de complications. Adoptez une alimentation équilibrée, riche en vitamines C et K (présentes dans les fruits et légumes verts), afin de favoriser la guérison.

Le jour de l'intervention

La veille de l'opération, reposez-vous bien pour arriver détendu. Le jour J, prenez un repas léger avant de venir et présentez-vous à l'heure convenue. Dans certains cas, il peut être utile de prévoir une personne pour vous accompagner. Enfin, respectez scrupuleusement les consignes données par votre praticien, notamment si un traitement préventif a été prescrit.

Après l'intervention

À la suite de l'intervention, prenez les antalgiques prescrits conformément aux recommandations de votre praticien. Pour limiter l'enflure et la douleur, appliquez du froid sur la joue pendant dix à quinze minutes toutes les heures, sans contact direct avec la peau. Il est également conseillé de dormir avec la tête légèrement surélevée afin de réduire le gonflement.

Alimentation après la greffe

Privilégiez une alimentation molle et tiède (purées, yaourts, compotes). Évitez les aliments durs, épicés, acides ou collants, ainsi que les boissons gazeuses. Ne buvez pas avec une paille et ne mâchez pas du côté opéré.

Hygiène bucco-dentaire

Ne brossez pas la zone opérée pendant une semaine. Utilisez le bain de bouche prescrit, puis reprenez progressivement le brossage avec une brosse ultra-souple.

Cicatrisation et suivi

La cicatrisation demande plusieurs semaines. Évitez les efforts physiques dans les premiers jours et les sports de contact. Consultez rapidement en cas de saignement persistant, de douleur importante, de gonflement excessif ou de fièvre.

Respectez vos rendez-vous de contrôle et maintenez une bonne hygiène bucco-dentaire avec une brosse souple et un nettoyage interdentaire adapté.