



PÔLE DENTAIRE
Sainte Baume
FICHE PATIENT

APRÈS UNE GREFFE SINUSIENNE

Élévation du plancher du sinus / sinus lift

Une greffe sinusienne permet d'augmenter le volume osseux dans la région postérieure du maxillaire. Pendant la cicatrisation, il est essentiel d'éviter les variations de pression dans le sinus et de protéger la zone opérée.

LES 3 RÈGLES ESSENTIELLES

1. NE PAS SE MOUCHER

Essayez doucement le nez sans souffler, pendant environ 10 à 14 jours.

2. ÉTERNUER BOUCHE OUVERTE

Ne retenez pas un éternuement et ne pincez pas le nez.

3. PAS DE TABAC / VAPOTAGE

Ils augmentent le risque de mauvaise cicatrisation et de complications.

LES PREMIÈRES 24-48 H

- Prenez uniquement les médicaments prescrits, aux doses et horaires indiqués.
- Appliquez de la glace sur la joue, protégée par un linge, 15 à 20 minutes à la fois, avec des pauses.
- Dormez avec la tête légèrement surélevée les premières nuits.
- Évitez les bains de bouche vigoureux et les crachats répétés pendant les premières 24 heures.
- Un léger écoulement nasal teinté de sang peut survenir les premiers jours.

HYGIÈNE & ALIMENTATION

- Brossez normalement les autres dents, sans toucher directement la zone opérée jusqu'aux consignes du contrôle.
- À partir du lendemain, rinçages très doux ; utilisez un bain de bouche à la chlorhexidine uniquement s'il a été prescrit.
- Préférez une alimentation molle, tiède ou froide les premiers jours et mastiquez du côté opposé.
- Évitez aliments très chauds, durs, croustillants ou irritants au début.
- Ne manipulez pas la plaie avec la langue, les doigts ou un objet.

PRESSIION DANS LE SINUS : À ÉVITER

- Ne vous mouchez pas pendant 10 à 14 jours ; en cas de nez qui coule, essayez-le doucement.
- Éternuez et tousssez bouche ouverte ; ne bloquez jamais un éternuement.
- Évitez pailles, ballons, instruments à vent et toute manœuvre de soufflage ou d'aspiration forcée.
- Évitez plongée, natation sous l'eau et fortes variations de pression jusqu'à l'accord du praticien.
- En cas de voyage en avion proche de l'intervention, demandez l'avis du chirurgien, surtout si vous êtes congestionné.

ACTIVITÉ & CICATRISATION

- Repos relatif les premières 24 à 48 heures.
- Évitez sport intense, port de charges lourdes, efforts en apnée et flexions répétées pendant environ 7 à 10 jours.
- Un gonflement et/ou un hématome sont fréquents et peuvent être maximaux vers J2-J3 avant de diminuer.
- Une sensation de nez bouché peut survenir ; n'utilisez pas de décongestionnant ou de lavage nasal sous pression sans consigne médicale.
- Respectez impérativement le rendez-vous de contrôle postopératoire.

CONTACTEZ RAPIDEMENT LE CABINET SI : saignement nasal important ou persistant, fièvre, douleur ou gonflement qui s'aggrave après quelques jours, écoulement nasal purulent ou malodorant, sensation de passage d'air ou de liquide entre la bouche et le nez, ou vertiges importants/persistants.

Pôle Dentaire Sainte Baume
336 chemin du chevalier
83 470 St Maximin la Sainte Baume
contact@poledentairesaintebaume.fr