

Soins conseillés pour votre piercing oral

Les soins et conseils listés dans cette fiche sont à titre indicatif et ne tiennent pas compte des cas particuliers et des spécificités liées à chaque personne et à son mode de vie. Il appartient au client de prendre connaissance de cette fiche et d'appliquer les instructions fournies. En aucun cas le professionnel ne saurait être tenu pour responsable du manque ou du défaut de soin apporté par le client à son piercing, et des conséquences qui y seraient liées.

INSTRUCTIONS DE NETTOYAGE POUR VOTRE PIERCING (2 FOIS PAR JOUR*)

Nettoyage des extérieurs de la bouche :

1. **LAVEZ-VOUS LES MAINS** avant toute manipulation de votre piercing.
2. **SÉRUM PHYSIOLOGIQUE** : imbitez une **compresse non tissée** de sérum physiologique et appliquez-la sur votre piercing (peau et bijou).

*La fréquence des soins sera adaptée au fur et à mesure de la cicatrisation, n'oubliez pas de réaliser votre suivi !

Nettoyage de l'intérieur de la bouche :

1. **BROSSEZ-VOUS LES DENTS** à l'aide d'un dentifrice au sel **Parodontax** (demander conseil à votre pharmacien) après chaque repas.
2. **FAITES UN BAIN DE BOUCHE** antiseptique sans alcool **Paroex** (demander conseil à votre pharmacien) pendant 30 à 45 secondes, 3 à 4 fois par jour. (Attention : ne faites pas trop de bain de bouche, au risque de provoquer des irritations ou un ralentissement de la cicatrisation).
3. Vous pouvez demander à votre pharmacien un traitement homéopathique afin de limiter le gonflement de la zone.

CE QU'IL FAUT FAIRE

- **Lavez-vous les mains** avant toute manipulation de votre piercing. Ne le touchez pas en dehors des soins.
- Vous pouvez laisser fondre des glaçons de camomille dans votre bouche afin de diminuer le gonflement et d'apaiser l'inflammation.
- Ne parlez pas trop et ne faites pas bouger votre piercing plus que nécessaire.
- Prenez soin de votre santé : plus votre mode de vie est sain (alimentation, sommeil), plus votre cicatrisation sera facile.

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

Pour TOUT les piercings oraux :

- **Ne jouez pas avec votre bijou.** Vous pourriez causer des dommages irréversibles à vos dents ou vos gencives.
- **Évitez les traumatismes inutiles :** trop parler ou jouer avec votre bijou pendant la cicatrisation pourrait causer des cicatrices disgracieuses et inconfortables, des rejets, ou autres complications.
- **Ne pratiquez pas de sexe oral,** ni le « French Kiss » pendant la cicatrisation, même avec un partenaire habituel et monogame.
- Ne mâchez pas de chewing-gum, ne rongez pas vos ongles, de façon générale, ne portez pas à la bouche tout objet étranger pouvant transmettre des bactéries (stylo, lunettes, et tout ce que vous pouvez imaginer...).
- Ne partagez pas votre assiette, votre verre ou vos couverts.
- **Ne fumez pas :** cela entraîne des risques pour votre piercing et ralentit votre cicatrisation.
- **Évitez les drogues.**
- **Bannissez l'aspirine/ibuprofène, l'alcool, le lactose, l'excès de caféine/théine, les jus de fruits, le chocolat :** ces substances peuvent vous faire saigner abondamment ou engendrer d'importantes inflammations.
- **Ne manger pas trop chaud ou trop épicé.**

Pour les piercings extérieurs :

- **Évitez la baignade, les bains, les saunas et les hammams** pendant la cicatrisation.
- Évitez d'appliquer vos soins et produits de beauté habituels sur et autour de votre piercing, incluant les cosmétiques, les lotions, les sprays, etc.

CE QUI EST NORMAL

Durant les cinq premiers jours : un gonflement significatif, de légers saignements, des ecchymoses.

Les jours suivants : Un gonflement résiduel (il diminuera tout au long de la cicatrisation, en particulier pour la langue), de légères sécrétions blanches / jaunes (pas de pus).

Attention : un piercing peut sembler guéri avant la fin du processus de cicatrisation. C'est parce que les tissus cicatrisent de l'extérieur vers l'intérieur. Et même si tout semble aller pour le mieux, l'intérieur reste fragile. Soyez patients et poursuivez les soins conseillés jusqu'à la fin de la période de cicatrisation indiquée.

Même les piercings cicatrisés peuvent se resserrer voire se reboucher en quelques minutes. Ne laissez jamais votre piercing sans bijou.

TRUCS ET ASTUCES

Bijou : Il peut être nécessaire de changer la taille de votre bijou une fois que le gonflement aura diminué. Revenez régulièrement au studio pour contrôler l'évolution de la cicatrisation et adapter la taille de votre piercing.

Prenez contact avec votre perceur pour une alternative non métallique à votre bijou s'il doit être temporairement retiré pour un examen médical par exemple.

Si vous suspectez une infection ou un début d'infection, un bijou de qualité doit absolument rester en place pour permettre le drainage de l'infection. Si le bijou est retiré, les cellules superficielles de la peau vont se refermer, ce qui pourrait emprisonner l'infection à l'intérieur du canal du piercing et créer un abcès. Jusqu'à ce que l'infection soit soignée, gardez un bijou de qualité ou un substitut approprié.

Manger : Mangez doucement, de petits morceaux que vous placerez directement sur vos molaires.

Évitez de manger ou boire épicé, acide ou trop chaud pendant quelques jours.

La nourriture et les boissons froides peuvent vous soulager et aider à diminuer le gonflement.

Pour les piercings à la langue, faites attention à ne pas croquer votre bijou, soyez vigilants.

Pour les labrets : attention à ne pas ouvrir la bouche trop vite ou trop brutalement, la barre pourrait s'accrocher à vos dents.