

Cicatrisation sereine : les bons réflexes pour votre piercing à la langue

Hygiène bucco-dentaire quotidienne

- Utilisez un bain de bouche sans alcool, dilué avec 50% d'eau purifiée, après chaque repas pendant les 15 premiers jours.
- Rincez-vous la bouche à l'eau claire après chaque ingestion de nourriture ou de boisson autre que de l'eau.
- Maintenez une hygiène irréprochable avec une brosse à dents à poils souples (neuve) et évitez les dentifrices trop abrasifs.

Alimentation et gestion de l'oedème

- Sucez des glaçons propres ou de la glace pilée les 3 à 5 premiers jours pour réduire significativement l'oedème et la douleur.
- Privilégiez une alimentation semi-liquide, tiède ou froide durant la phase initiale.
- Évitez strictement les aliments épicés, trop salés, acides ou collants.

Précautions et interdits

- Ne manipulez jamais le piercing et ne jouez pas avec la bille pour éviter les traumatismes mécaniques et les infections.
- Arrêtez totalement la consommation de tabac et d'alcool pendant au moins 2 à 3 semaines.
- Évitez tout rapport sexuel buccal (oraux-génitaux ou langue contre langue) pendant 4 à 6 semaines.

Suivi et signes d'alerte

- Faites remplacer votre barre initiale par une barre ajustée chez un professionnel après 2 à 4 semaines pour prévenir les lésions dentaires.
- Surveillez les signes d'infection : gonflement persistant après 5 jours, douleurs vives, écoulement jaunâtre/verdâtre ou mauvaise odeur.
- Consultez un médecin immédiatement si vous constatez des signes anormaux de cicatrisation.