



SPORTS

DENTISTRY

**Guide pratique
pour les sportifs
amateurs**

LEADING THE WORLD TO OPTIMAL ORAL HEALTH

La santé bucco-dentaire en bref

Une bouche saine vous permet de parler, sourire, sentir, goûter, toucher, mâcher, avaler et transmettre toute une gamme d'émotions avec confiance, sans douleur, sans inconfort, et sans pathologie. Une bouche en bonne santé vous permet également de pratiquer le ou les

sports de votre choix dans de bonnes conditions. Quel que soit votre âge - 5, 25, 65, 80 ans ou plus - la santé bucco-dentaire est primordiale pour votre santé générale, votre bien-être et vos performances sportives.

ÊTRE EN BONNE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE, C'EST AVOIR DES:



EN BONNE SANTÉ

Pourquoi la santé bucco-dentaire est-elle importante?

Les maladies bucco-dentaires peuvent affecter vos performances et votre santé générale. Une maladie des gencives, par exemple, peut augmenter votre risque de diabète, de maladie cardiaque et de pneumonie. Prendre soin de sa santé bucco-dentaire permet de garder une bouche saine et préserver sa santé générale, ce qui est essentiel lorsque vous pratiquez un sport.

Comment la santé bucco-dentaire peut-elle affecter mes performances?

La bouche est souvent considérée comme un miroir du corps : une bouche saine contribue au fonctionnement harmonieux et sans entrave de votre corps. À l'inverse:

- Une mauvaise santé bucco-dentaire peut affecter votre qualité de vie et votre bien-être, deux éléments importants pour une bonne performance.
- Les caries dentaires et les maladies parodontales (gingivales) peuvent causer ou entretenir des inflammations et des infections à distance dans votre corps, avec un effet négatif évident sur vos performances.
- Une occlusion dentaire déséquilibrée peut affecter votre posture et votre démarche, ce qui peut augmenter votre risque de blessure.
- Une urgence dentaire, telle qu'un abcès dentaire, un abcès gingival, ou une éruption de dent de sagesse avant une compétition, peut être à l'origine d'une contre-performance, et peut même vous obliger à déclarer forfait. Les soins dentaires doivent être prodigués immédiatement après le dépistage afin d'éviter les interventions d'urgence.



SVETLANA

21 ANS

Tout a commencé la veille du jour où je devais participer à notre tournoi local de badminton. J'ai commencé à ressentir une légère douleur au fond de ma bouche. Plus tard dans la soirée, la douleur a empiré et j'ai dû prendre un antidouleur avant d'aller me coucher. Le lendemain matin, je me suis réveillée à 6 heures avec une douleur aiguë au niveau d'une molaire. Mes gencives étaient également enflées, et j'avais presque 38° de fièvre. J'ai pris un deuxième comprimé contre la douleur et suis allée à mon tournoi, mais après le premier set, j'ai dû abandonner. La douleur était devenue insupportable. Le lendemain matin, je suis allée chez mon dentiste et il s'est avéré que j'avais deux caries non traitées, dont l'une s'était infectée.



Comment le sport peut-il affecter ma santé bucco-dentaire?

La pratique d'un sport peut affecter votre santé bucco-dentaire de plusieurs façons : la déshydratation, le stress, ainsi que le sucre et les acides contenus dans les aliments et les boissons pour sportifs, peuvent avoir un impact négatif sur votre santé bucco-dentaire. Les chocs directs ou indirects, sont également souvent à l'origine de lésions bucco-dentaires.

- Les boissons pour sportifs et certains compléments énergétiques contiennent beaucoup de sucres et d'acides, ce qui peut provoquer des caries et augmenter le risque de maladie parodontale et d'érosion dentaire (usure).
- Le stress lié au sport est un facteur de risque supplémentaire pour les caries, les maladies parodontales (des gencives), l'érosion, l'abrasion et le bruxisme (grincement des dents).
- Les traumatismes et les blessures bucco-dentaires peuvent fréquemment se produire lors de la pratique de sports de contact ou de combat sans protection adaptée.
- La déshydratation et le stress peuvent entraîner une sécheresse de la bouche, ce qui peut nuire à la santé bucco-dentaire.
- Et pour les amateurs de sports aquatiques, le faible pH de l'eau chlorée des piscines peut provoquer une érosion dentaire.

600,000



Rien qu'aux États-Unis, les blessures dentaires liées aux sports de loisirs représentent plus de 600 000 consultations d'urgence chaque année!

Il a été démontré que près d'une lésion dentaire sur trois chez les enfants se produit lors d'activités sportives.

1 sur 3



UGO
32 ANS

La dernière fois que j'ai rendu visite à mon dentiste, elle a remarqué que j'avais une légère érosion dentaire.

Elle m'a posé quelques questions sur mon mode de vie, et lorsque je lui ai dit que j'étais un nageur amateur passionné, elle m'a informé que le chlore dans l'eau de piscine pouvait entraîner une érosion dentaire. Elle m'a conseillé de me rincer systématiquement la bouche à l'eau du robinet après avoir nagé et de me brosser les dents avec un dentifrice fluoré deux fois par jour, mais jamais immédiatement après avoir nagé.. Elle m'a également recommandé d'éviter autant que possible les boissons sportives acides.



Que puis-je faire pour protéger et préserver ma santé bucco-dentaire ?

➤ ME BROSSER LES DENTS

Brossez-vous les dents et les gencives au moins deux fois par jour pendant deux minutes (une demi heure après avoir mangé). Utilisez une brosse à dents souple, un dentifrice au fluor et du fil dentaire / des brossettes inter-dentaires. Rincez-vous la bouche avec de l'eau ou mâchez des chewing-gums sans sucre après les repas et les collations lorsque vous ne pouvez pas vous brosser les dents.



➤ PRENDRE RENDEZ-VOUS CHEZ VOTRE DENTISTE

Consultez votre dentiste au moins une fois par an pour un contrôle complet. Votre dentiste pourra si nécessaire appliquer un vernis fluoré pour protéger vos dents.

➤ PRESCRIPTION MÉDICALE ET PRATIQUE SPORTIVE

Assurez-vous que tout médicament prescrit par votre dentiste est compatible avec la pratique sportive, et avec les règlements antidopage en vigueur en compétition.



➤ NE PAS FUMER

Évitez de fumer ainsi que la consommation de tabac sous toutes ses formes.

➤ MANGER SAINEMENT

Adoptez un régime alimentaire sain, en limitant le grignotage d'aliments et la consommation de boissons riches en sucres.

Lorsque vous grignotez entre les repas, préférez les fruits et légumes, le fromage et les noix, aux aliments qui sont plus susceptibles de provoquer des caries, comme les biscuits ou les barres énergétiques riche en sucres.

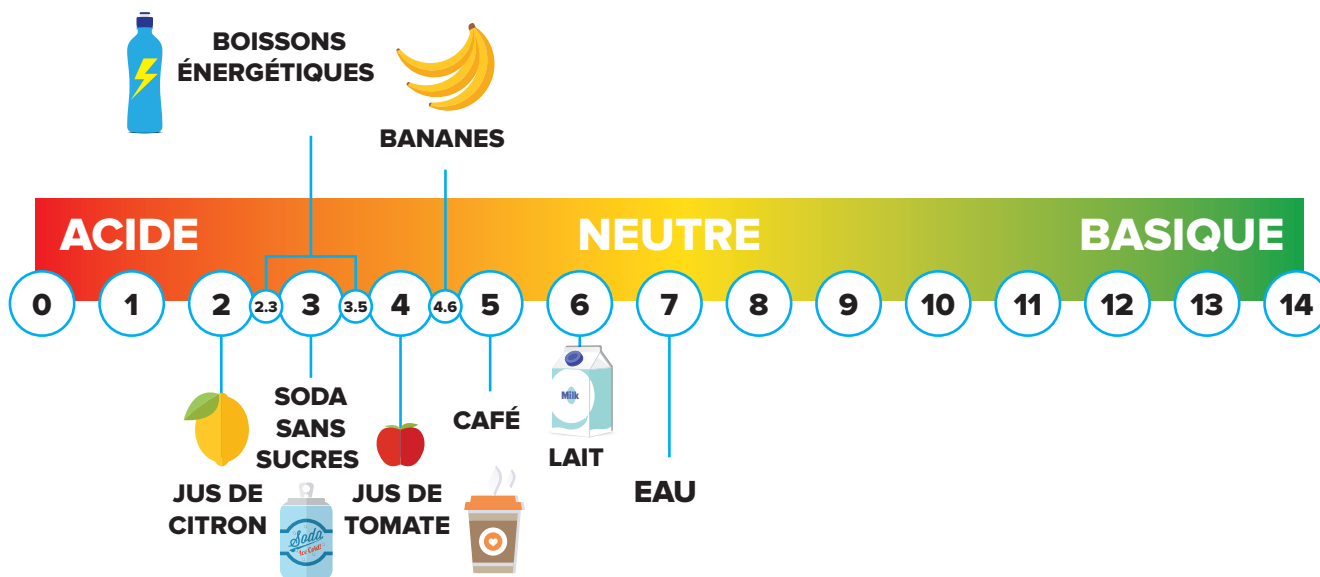
Attention aux acides : pour limiter les effets de l'acidité, rincez votre bouche avec de l'eau après toute prise d'aliments ou de boissons énergétiques. Vous pouvez aussi, lorsque vous buvez une boisson de l'effort, utiliser une paille, de préférence réutilisable, pour éviter le contact avec vos dents, ou diluer les boissons énergétiques avec de l'eau.

Ne vous brossez pas les dents immédiatement après avoir bu une boisson énergétique.

Pour conserver une bonne hydratation, tout au long de la journée, buvez régulièrement de l'eau à petites gorgées.



Valeurs du pH



➤ PROTÉGER MES DENTS

Portez un protège-dents dès que vous pratiquez des sports de contact ou de combat.

Le port d'un protège-dents est recommandé même si vous ne pratiquez votre sport qu'occasionnellement. Les sportifs amateurs contrôlent moins bien leurs mouvements, ont souvent moins de connaissances en matière de prévention des blessures que les professionnels, et sont donc plus exposés au risque de traumatisme.

Évitez les protège-dents du commerce, peu adaptés. Ils offrent une protection insuffisante.. Privilégiez les protège-dents sur mesure.

Pour les enfants et les adolescents en période de croissance, on pourra utiliser un protège-dents du commerce, semi-adaptable. Il devra, avant utilisation, être adapté par votre dentiste pour assurer une meilleure protection.

N'hésitez pas à demander conseil à votre dentiste..



Les sports où la protection est:

OBLIGATOIRE*

- » Boxe
- » Taekwondo
- » Hockey sur glace
- » Football américain

RECOMMANDÉE

- » Arts martiaux
- » Rugby
- » Basketball
- » Handball
- » Volley-ball
- » Baseball
- » Football
- » Cyclisme
- » Gymnastique
- » Sports equestres
- » Skate board
- » Lutte
- » Haltérophilie
- » Squash
- » Waterpolo
- » Hockey sur gazon / roller hockey

*La réglementation peut varier en fonction des pays et des classes d'âge



Soutien

Cette publication a été rendue possible grâce à une subvention éducative sans restriction de

SUNSTAR

Reconnaissance

Contenu développé par le groupe de travail de la Dentisterie du Sport (S. Dartevelle, S. Cantamessa, J. Dartevelle, T. Stamos).

Traduction

Traduit de l'Anglais par



En savoir plus

Accédez rapidement à la page du projet en scannant le code QR suivant en utilisant votre téléphone portable



Avenue Louis-Casaï 51 • 1216 Geneva • Switzerland
T +41 22 560 81 50 • info@fdiworlddental.org • www.fdiworlddental.org

DESIGN Gilberto D Lontro
©2019 FDI World Dental Federation