

Pratiques sportives : Attention à vos dents !
Soyez prUDENTS !

Si vous vous lancez dans une **activité sportive** dès la rentrée, **pensez à prendre soin de vos dents !**

En effet, la traumatologie dentaire représente entre 2,5 et 5 % de la traumatologie globale dans le sport. Les **traumatismes dentaires** peuvent aller de la fêlure de l'émail, à une fracture dentaire et même jusqu'à l'expulsion de la dent. Dans les traumatismes de la cavité buccale, on compte, **37% relatifs aux dents**, et 31% à la mâchoire ⁽¹⁾.

Ce sont les enfants et les adolescents qu'il faut mettre sous surveillance. Il est à noter que plus de la moitié des accidents sont causés par un sport de ballon ⁽²⁾.

ATTENTION aux accidents

Un tiers des enfants scolarisés ont déjà subi un choc dentaire sur les dents temporaires. Les dents les plus souvent touchées sont les incisives et les canines de la mâchoire supérieure.

Par mesure de prévention, dans les sports à risque, le protège-dents devrait être systématique afin de prévenir les accidents !

L'UFSBD, milite pour l'importance de la santé bucco-dentaire et édite des **fiches** à destination du grand public mises à disposition sur son site internet.

FICHES à TELECHARGER

FICHE CONSEIL
Votre dentiste complice de votre santé

SPORT - Plus haut, plus vite, plus loin - et si la santé bucco-dentaire améliorait vos performances.

Il est encore trop peu connu que des contre-performances sportives peuvent provenir d'une origine bucco-dentaire. Et pourtant, cela n'est ni même au plus haut niveau. On ne peut plus ignorer la nécessité d'une bonne santé bucco-dentaire pour la pratique d'un sport même amateur.

• **Carie, tendinite et problème musculaire**
La présence d'une carie ou d'inflammation des gencives entraîne une gêne et un mal-être qui peuvent entraîner une baisse de performance. Une carie importante, un abcès, une infection du niveau d'une dent de sagesse peut même provoquer des bactéries dans le sang qui vont venir se fixer sur un os et provoquer une ostéomyélite ou un abcès osseux. Même une carie simple peut entraîner une inflammation au niveau dentaire susceptible de se propager dans l'ensemble de l'organisme.

• **Comment prévenir les caries ?**
Une bonne santé dentaire est une bonne hygiène bucco-dentaire et une bonne hygiène alimentaire. Il est recommandé de se brosser les dents 2 fois par jour, matin et soir, pendant 2 minutes, avec une brosse à dents à poils souples et un dentifrice fluoré. Le brossage du soir doit être complété par le passage du fil dentaire pour bien nettoyer les espaces entre les dents. La visite de contrôle annuelle chez son dentiste est essentielle pour dépister le plus tôt possible les lésions carieuses et les éventuels problèmes de gencives.

• **Attention aux grignotages, aux gels et aux boissons de l'après**
La pratique sportive implique des apports alimentaires solides ou liquides réguliers. Les aliments du sport sont souvent riches en sucres et acides, souvent les 2 à la fois, ce qui favorise la déminéralisation de l'émail et l'apparition des caries. Pour prévenir les problèmes de déminéralisation de l'émail, l'UFSBD recommande de boire un verre d'eau ou de se rincer la bouche à l'eau claire après chaque prise alimentaire. Même ainsi, il est conseillé de remplacer un chewing-gum sans sucre qui favorise la production de salive. La salive a pour but de restaurer les acides grâce aux bicarbonates, et de reminéraliser l'émail par les minéraux qu'elle contient. Autre conseil, les boissons énergétiques peuvent être bues à la chaîne pour limiter au maximum le contact avec les dents.

• **Importance du fluor**
Le fluor renforce la structure de l'émail et se rend moins sensible aux attaques acides qui peuvent chaque prise alimentaire. Le fluor agit sur le film pelliculaire dentaire et se trouve aussi dans les eaux minérales dentaires, avec une concentration pour être plus que suffisante et dans des aliments comme les fromages, les poissons...

Les fiches conseils UFSBD ont pour objectif de sensibiliser et d'éduquer le grand public sur les enjeux de la santé bucco-dentaire. Elles sont destinées à être utilisées en complément de la consultation dentaire. Elles ne remplacent pas le conseil dentaire.

Vous pouvez télécharger ces fiches conseils sur le site internet de l'UFSBD : www.ufsbd.fr



[SPORT : si la santé bucco-dentaire améliorerait nos performances](#)

FICHE CONSEIL
Votre dentiste complice de votre santé

LES TRAUMATISMES BUCCO-DENTAIRES : CONDUITE À TENIR

L'accident, le choc se sont produits hors du milieu familial, à l'école, lors de la pratique d'un sport, ou d'une activité de plein air et de loisir pendant un été.

En outre, les traumatismes bucco-dentaires, s'ils ne sont pas traités rapidement, peuvent entraîner des complications graves et même entraîner la perte de la dent. Il est donc essentiel de consulter rapidement un dentiste pour éviter les complications et préserver la santé de la dent.

• **Risques - lésions au niveau du visage**
• Nettoyage des plaies extérieures
• Couvrir les plaies dentaires, assurer une hygiène bucco-dentaire et éviter de fumer, de boire de l'alcool, de manger de la nourriture dure.

• **Dent fracturée**
Cause de douleur le jour et la nuit, la fracture peut gêner la mastication et entraîner une infection. Il est donc essentiel de consulter rapidement un dentiste pour éviter les complications et préserver la santé de la dent.

• **Dent déplacée ou mobile**
Ne touchez pas à la dent, le choc et le déplacement peuvent avoir entraîné une fracture de la mâchoire inférieure. Consultez rapidement votre dentiste.

• **Dent définitive endommagée**
Il y a un risque, mais pas de panique ! Consultez rapidement votre dentiste.

• **Soins dentaires**
Il est recommandé de consulter un dentiste pour éviter les complications et préserver la santé de la dent.

• **Soins dentaires**
Il est recommandé de consulter un dentiste pour éviter les complications et préserver la santé de la dent.

• **Soins dentaires**
Il est recommandé de consulter un dentiste pour éviter les complications et préserver la santé de la dent.



[Les traumatismes bucco-dentaires : conduites à tenir](#)

FICHE CONSEIL
Votre dentiste complice de votre santé

LE PROTÈGE-DENTS OU PROTECTION INTRA-BUCCALE

Vous-même, ou votre enfant, pratiquez un sport de combat ou de contact, ou bien un sport de ballon ? Le protège-dents ou la protection intra-buccale doit faire partie de votre équipement !

• **Le protège-dents est-il obligatoire ou simplement recommandé ?**
Cela dépend du sport que vous pratiquez. Dans certains sports de combat ou de contact, le protège-dents est obligatoire. Dans d'autres sports, il est fortement recommandé.

• **Comment choisir son protège-dents ?**
Il existe plusieurs catégories de protège-dents. Les protections standards, les protections semi-adaptées ou deshouffées, et les protections sur mesure. Choisissez votre protège-dents en fonction de votre sport et de votre budget.

• **Le protège-dents standard, non adapté**
Il est commercialisé dans les magasins de sports ou les supermarchés. Il est généralement en plastique et ne s'adapte pas parfaitement à la cavité buccale. Il est donc recommandé de privilégier les protections sur mesure.

• **Le protège-dents sur mesure**
Il est réalisé à partir d'un modèle de votre denture. Il est donc parfaitement adapté à votre cavité buccale et offre une meilleure protection.

• **Le protège-dents deshouffé**
Il est réalisé à partir d'un modèle de votre denture. Il est donc parfaitement adapté à votre cavité buccale et offre une meilleure protection.

• **Le protège-dents sur mesure**
Il est réalisé à partir d'un modèle de votre denture. Il est donc parfaitement adapté à votre cavité buccale et offre une meilleure protection.



[Le protège-dents ou protection intra-buccale](#)

A vous de jouer, pour une rentrée en pleine santé bucco-dentaire !

(1) source Ligue de Basket
(2) source CFES sept 2000

L'UFSBD en quelques mots

Organisme officiel de la profession dentaire depuis 1966 et Centre Collaborateur OMS, l'Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire (UFSBD) représente les 38 000 chirurgiens-dentistes qui agissent au quotidien pour la santé bucco-dentaire de tous les français, au sein de leur cabinet.

Grâce à la mobilisation de ses membres, l'UFSBD se positionne également comme un véritable acteur de santé publique en dehors du cabinet dentaire. Son engagement sur le terrain, depuis 50 ans, auprès des populations les plus sensibles (jeunes enfants, adolescents, femmes enceintes, personnes âgées dépendantes, personnes en situation de handicap, personnes précaires...), en fait l'acteur principal de la promotion de la santé bucco-dentaire en France.