



Fiche  
pratique à  
conserver

## LES RECOMMANDATIONS À FAIRE AUX SPORTIFS

1

### Une bonne hygiène bucco-dentaire s'impose

- > Se brosser les dents et les gencives deux fois par jour, matin et soir, pendant deux minutes (30 minutes après avoir mangé) 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 ou d'une brossette inter dentaire pour bien nettoyer les espaces inter dentaires.
- > Se rincer la bouche avec de l'eau après chaque prise alimentaire.
- > Mâcher du chewing-gum sans sucres (une à deux minutes) après la prise alimentaire pour rétablir le pH salivaire le plus rapidement possible en activant la salivation.

2

### Attention aux prises alimentaires

- > Adopter une alimentation saine et réduire la consommation d'aliments et de boissons sucrés et acides.
- > Préférer des fruits ou des fruits secs si on a besoin de grignoter plutôt que des biscuits ou barres sucrées.
- > Consommer régulièrement des aliments alcalins (fibres, noix).
- > Terminer son repas avec du fromage.
- > Éviter les aliments et suppléments collants.

3

### Boire de l'eau

- > Boire de l'eau pour réduire la sensation de bouche sèche et diminuer la consommation de boissons énergisantes.
- > Diluer si possible les boissons en ajoutant de l'eau. Utiliser les boissons de récupération alcalines. Les eaux pétillantes permettent de retrouver un pH normal.
- > Utiliser une paille ou une gourde à bouchon avec une paille intégrée. Il est intéressant, avec des gourdes souples, d'appuyer dessus plutôt que d'aspirer de façon à projeter la boisson directement vers la gorge et éviter ainsi au maximum le contact avec les dents.
- > S'hydrater régulièrement avec de l'eau, par petites quantités.

4

### Prendre rendez-vous chez son chirurgien-dentiste au moins une fois par an

- > Il pourra réaliser des actes de prévention comme l'application de vernis fluoré pour protéger les dents.

5

### Éviter de fumer ou vapoter

6

### Porter un protège-dents lorsque l'on pratique un sport de contact ou de combat

- > Privilégier les protège-dents sur mesure pour une protection maximale.

7

### S'assurer que ses médicaments sont compatibles avec sa pratique physique, et lors de la compétition, avec les réglementations antidopage

- > Un médicament peut nuire à la santé s'il est consommé régulièrement.