

## SPORT « Plus haut, plus vite, plus loin » et si la santé bucco-dentaire améliorerait vos performances.

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



### Carie, tendinite et problème musculaire

La présence d'une carie va entretenir les problèmes tendineux et musculaires en amplifiant les lésions inflammatoires. Une carie importante, un kyste, une infection au niveau d'une dent de sagesse vont laisser passer des bactéries dans le sang qui vont venir se fixer sur un endroit fragile comme un tendon ou un muscle lésé. 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 c'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'effort

La pratique sportive impose des apports alimentaires solides ou liquides réguliers. Les aliments du sportif sont souvent cariogènes car sucrés ou acides, souvent les 2 à la fois, ce qui favorise la déminéralisation de l'émail et l'apparition des caries.

Pour prévenir les phénomènes 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. Mieux encore, il est conseillé de mastiquer un chewing-gum sans sucres qui favorise la production de salive. La salive a le pouvoir de neutraliser 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 paille pour limiter au maximum le contact avec les dents.

### Importance du fluor

Le fluor renforce la structure de l'émail et le rend moins sensible aux attaques acides qui suivent chaque prise alimentaire. Le 1er apport de fluor se fait grâce au dentifrice mais on le trouve aussi dans les eaux minérales (certaines ont une concentration plus forte en fluor que d'autres) et dans des aliments comme les fèves, les poissons...

Les fiches patients UFSBD qui peuvent aussi vous intéresser :

- Les traumatismes dentaires
- Le protège-dents
- Tendinites et Troubles Musculo-Squelettiques

