

EFFETS ET CONSÉQUENCES DU SPORT SUR LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

Vous pratiquez régulièrement un SPORT, que ce soit pour vos loisirs ou en compétition ? Alors prenez soin de vos dents !

La pratique du sport est évidemment recommandée pour votre santé et votre bien-être mais elle peut avoir des conséquences sur votre santé dentaire, alors adoptez les bons comportements.... Cela vous aidera à améliorer vos performances !

En effet, 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 d'un sport même amateur.



● Une bonne santé dentaire c'est une bonne hygiène bucco-dentaire :

Il est recommandé de se brosser les dents 2 fois par jour, matin et soir, après le petit déjeuner et le dîner, pendant 2 minutes avec une brosse à dents à poils souples et un dentifrice fluoré. Ne rincez pas la bouche après le brossage, crachez simplement les excès de dentifrice. Le brossage doit être associé par le passage du fil dentaire ou de brossettes inter dentaires, 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, les érosions dentaires et les éventuels problèmes de gencive.

● Une bonne santé dentaire, c'est aussi une bonne hygiène alimentaire : 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.

● Buvez de l'eau régulièrement au cours de votre entraînement, pour éviter la déshydratation, facteur de risque des caries.

● Le Fluor est un allié important :

Le fluor renforce la structure de l'émail et le rend moins sensible aux attaques acides qui suivent chaque prise alimentaire. Le 1^{er} apport de fluor se fait grâce au dentifrice mais des applications de fluor pourront vous être proposées par votre chirurgien-dentiste en cas de nécessité.

Pour **les inconditionnels de la natation**, attention, le pH des piscines est quelquefois plutôt acide et peut entraîner des érosions dentaires. Un apport de fluor bien dosé pourra protéger vos dents.

