

Les fiches conseils de l'UFSBD



Je pratique la PLONGÉE subaquatique
(NAGEUR, PLONGEUR)

Mon profil

La plongée subaquatique, une activité passionnante qui offre la possibilité d'explorer le monde sous-marin. Cependant, ce sport comporte des risques potentiels pour la santé, y compris des implications pour la santé bucco-dentaire. Quels sont ces risques sur bucco-dentaires, comment les minimiser et quelles recommandations suivre.



Pour aller plus loin

Les données épidémiologiques récentes estiment que près d'un plongeur sur quatre a ressenti une dégradation de sa santé bucco-dentaire en lien avec la pratique de la plongée subaquatique.

Barotraumatismes bucco-dentaires : ils représentent des complications dues aux variations de pression. Ils peuvent être également recensés auprès des sportifs d'altitude (alpinistes, pilotes d'aviation sportive). En plongée, ils surviennent notamment lors des premiers mètres d'immersion, lorsque les différences de pression exercées par l'eau sont les plus importantes. Les manifestations se caractérisent par l'apparition soudaine de douleurs dentaires (barodontalgies) ou de traumatismes violents comme une fracture dentaire (barotraumatismes dentaires) pouvant compromettre la sécurité du plongeur en immersion (panique, inhalation, noyade).

Morsures et troubles de l'appareil manducateur (claquements des articulations de la mandibule, luxations, douleurs) : En cas de stress ou d'urgence, un plongeur peut involontairement mordre le détendeur, ce qui peut entraîner des dommages aux dents et aux tissus buccaux. Le détendeur peut aussi entraîner une contracture des articulations de la mandibule et générer des douleurs et des contractures. Les pratiquants jeunes et féminins se trouvent particulièrement exposés à l'apparition de ces symptômes

Déshydratation et salive: La plongée peut entraîner une déshydratation, ce qui peut réduire la production de salive. Une salive insuffisante peut favoriser la formation de plaque dentaire et augmenter le risque de caries.

Nos recommandations dans votre cas

1. Examen dentaire pré-plongée :
Il est recommandé de subir un examen dentaire et radiologique avant de commencer la plongée pour détecter tout problème dentaire sous-jacent.
2. Entretien régulier :
Maintenir une bonne hygiène bucco-dentaire avec un brossage dentaire et interdentaire biquotidien. Réaliser des visites dentaires de contrôle tous les 6 mois pour un plongeur régulier et annuel pour un plongeur occasionnel.
3. Éviter de plonger avec des problèmes dentaires :
Les plongeurs ne devraient pas s'engager dans la plongée si des problèmes dentaires non résolus sont présents. Les infections peuvent s'aggraver en raison des changements de pression. Il est nécessaire d'attendre une période de cicatrisation d'au moins 2 semaines après une extraction. L'idéale est d'avoir l'accord de son chirurgien-dentiste.
4. Utilisation d'embouts personnalisés :
L'utilisation d'embouts personnalisés constitue la meilleure prévention afin de soulager le système musculo-articulaire de l'appareil manducateur lors de la préhension buccale du détenteur. Ces embouts peuvent ainsi se présenter sous forme de dispositifs thermoformables vendus auprès d'enseignes spécialisées, ou de systèmes anatomiques sur mesure réalisés chez le chirurgien-dentiste. En toute évidence, l'utilisation d'embouts standards du commerce ne respectant pas l'anatomie buccale du patient plongeur est vivement déconseillée.
5. Gestion du stress :
Enseigner des techniques de gestion du stress aux plongeurs peut réduire le risque de morsures de détenteur involontaires.
6. Hydratation adéquate :
Maintenir une hydratation adéquate avant et après la plongée contribue à prévenir la déshydratation et ses effets sur la salive.
7. Formation et sensibilisation :
Les plongeurs devraient recevoir une formation appropriée sur les risques bucco-dentaires liés à la plongée et être conscients des signes de problèmes dentaires pendant et après la plongée. Alors parlez-en à vos partenaires !