

Les fiches conseils de l'UFSBD



Je suis un SPORTIF, et ma bouche doit aussi être en pleine forme !

Mon profil

Recommandé pour la santé et le bien-être, le sport multiplie les bénéfices, de la simple relaxation, de l'activité physique simple au dépassement de soi que vous pratiquiez un sport comme activité de loisir ou en tant que professionnel.

En pratiquant une activité sportive, notre corps sécrète des hormones telles que :

- l'endorphine
- la dopamine
- l'adrénaline

Ces hormones permettent de réduire le stress, améliorer la qualité du sommeil, diminuer les douleurs, augmenter la résistance musculaire, donner plus de souplesse, et agir même agir comme un antidépresseur

Le sport améliore le bien-être mental, il renforce l'estime de soi, améliore la concentration et augmente l'optimisme.

Les bienfaits du sport sur la santé physique ont été démontrés.

La pratique du sport :

- Renforce le système cardiovasculaire
- Renforce le système immunitaire
- Renforce les muscles
- Renforce les os et les articulations
- Réduit le risque des maladies chroniques
- Augmentation de l'énergie et de la vitalité
- Amélioration de la flexibilité et de l'équilibre
- Amélioration de la santé mentale
- Stimule l'estime de soi
- Amélioration de la qualité de vie

Le sport est avant tout une source de plaisir, mais cependant, la pratique du sport peut entraîner des conséquences défavorables sur la santé bucco-dentaire et vice versa.

Pour aller plus loin

Impact de la santé bucco-dentaire sur les performances sportives

D'une façon générale, les maladies bucco-dentaires touchent de nombreux aspects de la vie d'une personne : qualité de vie, bien-être, confiance en soi... Des maux de dents peuvent fatiguer, empêcher de dormir, épuiser... Une urgence dentaire, telle que l'éruption d'une dent de sagesse avant une compétition sportive, peut entraîner une mauvaise performance, voire un retrait. Autant de situations complexes qui ne poussent pas au dépassement de soi du sportif.

Plus précisément, ce sont les facteurs microbiens et fonctionnels, qui ont une large part dans l'augmentation du risque de blessure et la baisse de performance.

Les facteurs microbiens peuvent causer et/ou entretenir une inflammation ou une infection du système cardio-vasculaire, ostéo-articulaire, pulmonaire... Les atteintes parodontales, par exemple, provoquent une réaction inflammatoire avec libération de médiateurs inflammatoires qui se disséminent dans la circulation sanguine et peuvent être « attirés » par les lésions tendineuses. Une réponse inflammatoire persistante peut ainsi retarder le processus de guérison des tendinopathies ainsi que le retour à l'activité physique et aux entraînements.

Quant aux facteurs fonctionnels, de nombreuses études ont montré que la posture a un impact sur l'occlusion dentaire et réciproquement. Ainsi, un problème d'occlusion ou un trouble de l'ATM peut provoquer des troubles musculo-squelettiques, augmenter le risque de blessure et impacter la force musculaire et la posture.

En prenant soin de votre bouche, vous contribuez à la garder en bonne santé et aidez votre équilibre général, donc votre potentiel sportif.

Impact du sport sur la santé bucco-dentaire

La pratique du sport est bénéfique pour la santé en général et doit toujours être encouragée. Néanmoins, elle peut avoir un impact négatif sur la santé, en particulier bucco-dentaire.

Le sportif est un patient que l'on doit considérer comme étant à haut risque à la fois à hauts risques carieux et à hauts risques parodontaux. A haut risque carieux, en particulier à cause de son régime alimentaire, du syndrome de bouche sèche lié à la pratique du sport et des érosions dentaires, et haut risque parodontal pour les mêmes motifs (habitudes alimentaires et bouche sèche) auxquelles s'ajoutent le stress : pour toutes ces raisons, l'alimentation du sportif est spécifique et souvent conseillée par l'entraîneur ou choisie par le sportif lui-même.

Les aliments ou suppléments alimentaires riches en sucres, la fréquence des ingestions, et les boissons énergisantes acides peuvent provoquer des caries, des affections parodontales et des lésions érosives. Il n'est pour autant pas question de supprimer les apports en sucres, véritable carburant des sportifs. Mais notre rôle est d'en prévenir les risques.

L'intensité de l'effort provoque une diminution du flux salivaire. La salive ne peut plus assurer son pouvoir tampon, donc son rôle protecteur. Une déshydratation non compensée, mais aussi une respiration courte due à un effort prolongé ou une respiration buccale peuvent également induire une diminution du flux salivaire augmentant le risque carieux.

Le stress constitue un facteur de risque supplémentaire de maladie parodontale, de xérostomie, d'abrasion et de bruxisme. Les chocs physiques lors de la pratique d'un sport de contact et de combat peuvent générer des traumatismes buccaux et dentaires, même pratiqués occasionnellement. Les dents antérieures sont concernées dans 85 % des cas et 15 à 25 % des traumatismes dentaires surviennent lors de la pratique d'un sport comme le rugby, le football et le hockey sur glace.

Une particularité pour les sports nautiques : l'eau chlorée des piscines, à faible pH, peut provoquer une érosion dentaire.

Nos recommandations dans votre cas

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.