

## Les fiches conseils de l'UFSBD



Le PROTÈGE-DENTS ou Protection intra-buccale : sportif amateur ou compétiteur ?

### À savoir

Le port du protège-dents est-il obligatoire ou simplement recommandé ?

Vous-même, ou votre enfant, pratiquez un sport de combat ou de contact, en tant qu'amateur ou compétiteur, LE PROTÈGE-DENTS doit faire partie de votre équipement !

Ces dispositifs de protection sont indispensables lors de la pratique de toutes les disciplines où le contact physique, ou des chocs violents, sont possibles, soit dans tous les sports de combat et de contact.

Son port est obligatoire dans les disciplines sportives suivantes :

- La boxe
- Le taekwondo,
- Le hockey sur glace
- Le football américain

Et il est recommandé pour :

- Tous les arts martiaux
- Le basketball
- Le handball
- Le volleyball
- Le rugby
- Le cyclisme
- Le football
- La gymnastique
- L'haltérophilie
- La lutte
- Le skateboard
- Le hockey sur gazon, le rink-hockey
- Le squash
- Les sports équestres
- Et le waterpolo.

## Pour aller plus loin

Le port du protège-dents est-il aussi indiqué pour les amateurs et pratiquants occasionnels ?

Oui, car ils maîtrisent moins bien leurs gestes et sont, de ce fait, particulièrement exposés aux traumatismes dentaires.

A quoi sert le protège-dents ?

Le protège-dents réduit considérablement le risque de traumatismes (fractures, déplacements, expulsions) au niveau des dents antérieures, particulièrement à l'arcade supérieure (maxillaire). Il isole les dents des muqueuses, des lèvres, des joues ou de la langue et permet ainsi d'éviter les plaies des tissus mous et les morsures de la langue. Il prévient du choc des dents de l'arcade inférieure (mandibulaire) contre les dents de l'arcade supérieure (maxillaire), limite le risque de fracture mandibulaire et réduit le risque de commotion cérébrale et d'atteinte cervicale.

Comment choisir son protège-dents ?

Il existe plusieurs catégories de protège-dents : les protections standards, les protections semi-adaptables en bouche, et les protections sur mesure.

Les critères de choix sont : l'âge du sportif, s'il porte ou non une prothèse, ainsi que le sport pratiqué.

Le protège-dents standard, non adaptable

Il est commercialisé dans les magasins de sports ou les rayons « sport » des grandes surfaces, en trois tailles (petite, moyenne et large). C'est la plus économique des protections mais aussi la moins efficace.

Il manque de tenue en bouche et l'athlète doit souvent le maintenir en place en serrant les dents. Il n'offre qu'une très faible protection, gêne souvent la respiration et la phonation et peut entraîner une blessure des tissus mous.

Il est à proscrire.

...ou dès qu'il y a risque de coups de tête, coude, genou, poing, pied...

Le protège-dents semi-adaptable préformé directement dans la bouche du patient

De fabrication industrielle, on le trouve dans les magasins de sports ou dans le rayon « sport » des grandes surfaces.

Il sera adapté par le sportif lui-même. Pour cela, il sera ramolli dans de l'eau préalablement portée à ébullition, puis trempé 2 secondes dans de l'eau froide, avant d'être introduit en bouche. Une fois en bouche, l'adaptation se fera par une pression de la langue, des doigts, et la fermeture de la bouche.

Mais attention, si la phase d'adaptation en bouche, ne respecte pas scrupuleusement la notice d'utilisation, ses propriétés de protection seront diminuées et la respiration compromise.

Ce type de protège-dents peut être une alternative intéressante à la protection sur mesure, surtout pour les enfants en phase de croissance ou en cours de traitement orthodontique, dès lors que l'adaptation en bouche est réalisée par le chirurgien-dentiste traitant.

Le protège-dents sur mesure

C'est le modèle de choix lorsque la croissance est terminée et pour l'adulte.

Il est réalisé sur mesure, après la prise d'empreintes des deux mâchoires par votre dentiste traitant.

C'est le seul qui réponde de façon satisfaisante aux critères de protection, stabilité, rétention et confort.

Les techniques de fabrication permettent de l'adapter en fonction du sport pratiqué afin de mieux protéger des chocs.

Il est important de préciser que les sportifs porteurs de prothèses dentaires doivent les retirer de la bouche pour la pratique de certains sports (danger en cas de bris). Le protège-dents devra alors impérativement être réalisé de façon à combler les espaces. Dans ce cas, seul le protège-dents sur mesure est indiqué.

Comment entretenir son protège-dents ?

Immédiatement après usage, il doit être nettoyé au savon et à l'eau, puis séché minutieusement et conservé dans une boîte perforée.

Doit-on changer régulièrement son protège-dents ?

Pour ce qui concerne les enfants en phase de croissance ou en cours de traitement orthodontique, l'adaptation du protège-dents devra être vérifiée régulièrement par le dentiste traitant.

Pour ce qui concerne les adultes, sa durée de vie peut être de plusieurs années, en fonction du sport pratiqué et de la fréquence de l'activité.

Peut-on choisir la couleur du protège-dents ?

Oui, mais attention, le rouge est interdit en boxe.

### À retenir

Les critères de choix sont : l'âge du sportif, s'il porte ou non une prothèse, ainsi que le sport pratiqué.

Le protège-dents standard, non adaptable est à proscrire.

Le protège-dents semi-adaptable préformé directement dans la bouche du patient est une alternative intéressante à la protection sur mesure

Le protège-dents sur mesure est le seul qui réponde de façon satisfaisante aux critères de protection, stabilité, rétention et confort

Le protège-dents doit être nettoyé au savon et à l'eau, puis séché minutieusement et conservé dans une boîte perforée.

Avant de pratiquer un sport de combat ou de contact, vérifiez si le protège-dents est recommandé

Le port du protège-dents est recommandé à tous les sportifs qui pratiquent un sport de combat ou de contact, même aux amateurs.

Pour les enfants en phase de croissance ou en cours de traitement orthodontique, le protège-dents semi adaptable,

préformé directement dans la bouche par le dentiste traitant est une très bonne alternative au protège-dents sur mesure

Pour les adultes, c'est le protège-dents sur mesure qui sera conseillé.