

La santé buccodentaire dans le sport: comment prévenir les problèmes?

Hanspeter Betschart, Patrik Noack, Michel Gigandet, Roland Lauber

Les problèmes dentaires peuvent affecter considérablement les performances des sportifs, jusqu'à les tenir à l'écart d'entraînements et de compétitions. Diverses mesures préventives, telles qu'une bonne hygiène buccodentaire et des contrôles réguliers, permettent de minimiser ce risque.



Peuvent entraîner des arrêts et donc un retard d'entraînement ou une interruption de la compétition!



Hygiène dentaire insuffisante

- Occasionne des gingivites (ir)réversibles
- Peut aggraver les inflammations de bas grade existantes (CRP élevée)
- Peut amoindrir les performances et entraîner des blessures



Dents de sagesse/ dents mal alignées

- Engendrent souvent des problèmes dans la carrière sportive
- Peuvent occasionner des inflammations nécessitant une extraction d'urgence

Affaiblissement des défenses immunitaires

- La déshydratation, par exemple, peut affaiblir les défenses immunitaires
- Un entraînement intensif peut alors augmenter le nombre d'inflammations locales dans la cavité buccale



Alimentation

- Une alimentation riche en glucides accroît le risque de carie
- Les boissons acides pour sportifs peuvent entraîner une érosion dentaire



Snus

- Favorise les gingivites et les caries
- Entraîne des altérations (précancéreuses) de la muqueuse qui peuvent nécessiter une intervention chirurgicale



Mesures recommandées

- Bonne hygiène dentaire régulière
- Contrôle et hygiène buccodentaire 1 à 2 x par an par le dentiste ou l'hygiéniste dentaire (au début de l'intersaison)
- Extraction préventive des dents de sagesse par le chirurgien-dentiste (intersaison)
- Ne pas consommer de snus