

UNE BOUCHE HEUREUSE, C'EST... **une vie heureuse**

PROMOUVOIR L'ODONTOLOGIE DU SPORT POUR DE
MEILLEURS RÉSULTATS À TOUS LES NIVEAUX



**Journée Mondiale de la
Santé Bucco-Dentaire**
20 mars

worldoralhealthday.org
#WOHD26 #HappyMouth

fdi 
FDI World Dental Federation

UNE BOUCHE HEUREUSE, C'EST... **une vie heureuse**

La santé de votre bouche, de votre corps et de votre esprit est liée, c'est pourquoi prendre soin de votre santé bucco-dentaire, c'est prendre soin de votre bien-être général. Une bouche en bonne santé permet aux athlètes d'être au meilleur de leur forme, tandis qu'une bouche en mauvaise santé peut considérablement réduire leurs performances. L'odontologie du sport vise à prévenir et à traiter les lésions dentaires et les maladies bucco-dentaires associées au sport et à l'exercice physique afin d'améliorer les résultats à tous les niveaux.

COMMENT LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE INFLUE SUR LES PERFORMANCES



- **Une mauvaise santé bucco-dentaire mine** le bien-être et peut provoquer ou maintenir des inflammations et des infections dans le corps, ce qui peut avoir un effet négatif sur les performances athlétiques.
- **Une mauvaise occlusion dentaire** (alignement des dents supérieures et inférieures) peut altérer la posture et la démarche et donc augmenter le risque de lésion.
- **Une urgence dentaire** peut nuire aux performances, voire empêcher la participation.

COMMENT LE SPORT INFLUE SUR LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE



- **Les boissons énergétiques** contiennent de grandes quantités de sucre et d'acide pouvant provoquer des caries, des maladies parodontales (parodontite) et une érosion des dents.
- **La déshydratation et le stress** peuvent aussi avoir des effets néfastes sur la bouche et le corps.
- Dans les sports aquatiques, le faible pH de l'eau des piscines peut causer une érosion dentaire.
- Les impacts physiques peuvent également entraîner des lésions bucco-dentaires en l'absence de protections adaptées.

QUE FAIRE ?



- **Une bonne hygiène bucco-dentaire** est essentielle. Se rincer la bouche à l'eau ou mâcher un chewing-gum sans sucre après le déjeuner ou un encas est également recommandé lors des déplacements.
- **Consulter régulièrement le dentiste.** Le dentiste peut appliquer un vernis fluoré pour protéger les dents.
- **Avoir une alimentation saine**, limiter les friandises et rester toujours bien hydraté. Contrez l'acidité des boissons énergétiques et des aliments en vous rinçant ensuite la bouche à l'eau.
- **Porter un protège-dents** (de préférence sur mesure) lors de la pratique de sports de combat.
- **Adopter un mode de vie sain** en évitant toutes les formes du tabac et en limitant la consommation d'alcool.

