



# UNE BOUCHE HEUREUSE, C'EST... UN CORPS HEUREUX

PROMOUVOIR L'ODONTOLOGIE  
DU SPORT POUR DE MEILLEURS  
RÉSULTATS DE SANTÉ  
BUCCO-DENTAIRE

#WOHD24  
#HappyMouth



Journée Mondiale de la  
Santé Bucco-Dentaire  
20 mars



FDI World Dental Federation

[worldoralhealthday.org](http://worldoralhealthday.org)



# UNE BOUCHE HEUREUSE, C'EST... UN CORPS HEUREUX

La santé bucco-dentaire et la santé générale sont liées. Seule une bouche en bonne santé permettra à un athlète d'être le plus performant possible. Et inversement, une bouche en mauvaise santé peut miner considérablement les performances athlétiques. L'odontologie du sport consiste à prévenir et à traiter les lésions dentaires et les maladies bucco-dentaires associées au sport et à l'exercice physique dans le but 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.

