



# L'HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

Le talon d'Achille méconnu de la performance

L'hygiène buccale a une incidence sur la santé des dents, des gencives, de la langue, de la mâchoire, des muscles, des lèvres et des glandes salivaires.

Mais plus surprenant ! sur la performance sportive et sur la santé en général.

## LORS DE LA PRATIQUE D'UN SPORT

Les dents sont soumises à rude épreuve

**La déshydratation** réduit la production de salive qui ne joue plus alors son rôle de lubrifiant et de protection.

**Les boissons d'effort, fruits secs et barres de céréales** favorisent l'apparition de caries.

**Les traumatismes et les chocs** altèrent directement la structure des dents.

**Le stress** amène le sportif à serrer inconsciemment les dents entraînant douleurs musculaires de la mâchoire, voire de l'oreille.

## UNE MAUVAISE HYGIÈNE DENTAIRE C'EST RISQUÉ !

**Les caries, les maladies de gencives, les abcès, les dents infectées, la pousse de dents de sagesse ...**

- provoquent des inflammations avec risques de tendinopathie et de douleurs musculaires.
- aggravent les problèmes de santé cardiaque, pulmonaire, d'ORL...

**Une mauvaise occlusion dentaire**

- entraîne des problèmes de posture et de course augmentant ainsi le risque de blessure.

## UNE BONNE HYGIÈNE DENTAIRE C'EST SIMPLE !

- Se brosser les dents 2 fois/jour, pendant 2 minutes
- Voir son dentiste 1 fois/an
- Manger et boire sainement
- Ne pas fumer

C'EST  
VRAI !

Suite à une blessure, la convalescence d'un sportif est plus lente s'il a les dents abimées. En effet, les bactéries fixées sur la dentition vont en retarder la guérison.

L'asymétrie de l'alignement des dents peut créer des tensions musculaires sur l'ensemble du corps.