



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.