

# Hygiène bucco-dentaire

## En prendre soin pour éviter la contre-performance

*Chouchouter ses dents, c'est prendre soin de son corps tout entier. Saviez-vous qu'une infection peut engendrer une tendinite et une mauvaise occlusion un déséquilibre musculaire ? Explication avec notre experte, pour éviter tout problème dentaire qui pourrait se répercuter sur notre forme physique.*

PAR CHLOÉ JOUDRIER

**U**ne gencive qui saigne ou une simple gêne pendant un repas alerte moins qu'une faiblesse musculaire. Et pourtant. De nombreuses études ont prouvé qu'une mauvaise hygiène bucco-dentaire pouvait avoir des répercussions sur notre forme physique. « Les douleurs peuvent perturber les entraînements, qui seront de ce fait souvent réduits, et peuvent nettement impacter la performance, voire empêcher la participation aux compétitions », insiste la Dr Élisabeth Johan-Amourette. Et quand on est sportif, on a plus de risque d'avoir des problèmes dentaires. À cause des habitudes alimentaires souvent riches en sucre quand on se dépense, du stress pendant les compétitions ou de la déshydratation durant l'effort. Pour éviter tout cela, il vaut mieux adopter les bons réflexes.

### CONSULTER POUR IDENTIFIER LA CAUSE DU PROBLÈME

À commencer par consulter son chirurgien-dentiste au moins une fois par an, comme le souligne notre experte : « C'est encore plus vrai pour les sportifs. Cela permet de déceler tout problème éventuel. Tout ce qui est détecté doit être traité. » Confier ses dents à un spécialiste permet alors d'identifier et de réparer la cause d'un problème. Quand on est sportif, il faut prêter une attention particulière à l'occlusion, autrement dit l'engrènement des dents des mâchoires supérieure et inférieure. S'il y a un déséquilibre, cela peut se répercuter sur votre posture et donc sur votre force musculaire. « L'équilibration occlusale est très importante, souligne la docteure. On pourra avoir recours à un traitement orthodontique, »

Notre experte

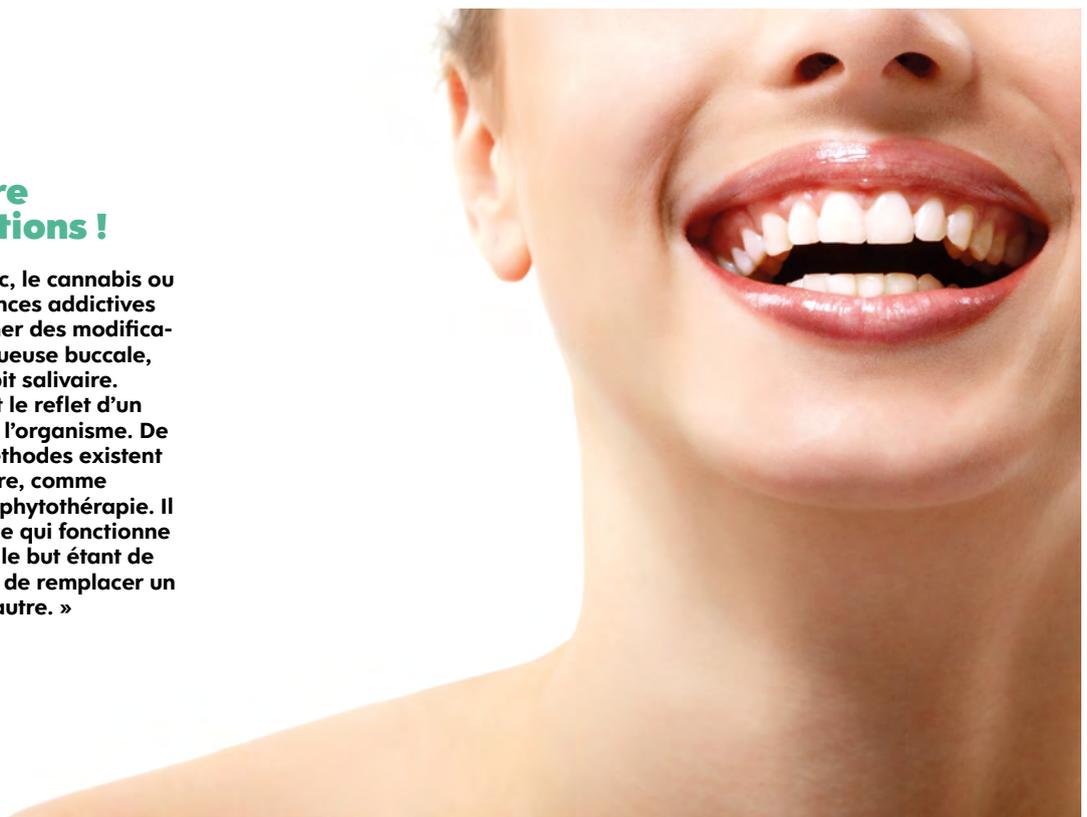


**Dr Élisabeth  
Johan-Amourette**  
Docteure en  
chirurgie dentaire,  
formatrice et  
conférencière



## Combattre les addictions !

L'alcool, le tabac, le cannabis ou d'autres substances addictives peuvent entraîner des modifications de la muqueuse buccale, du pH et du débit salivaire. « L'addiction est le reflet d'un déséquilibre de l'organisme. De nombreuses méthodes existent pour lutter contre, comme l'hypnose ou la phytothérapie. Il faut trouver celle qui fonctionne pour le patient, le but étant de le sevrer et non de remplacer un produit par un autre. »



» des composites ou des onlays\* en céramique pour traiter un manque de dimension verticale, par exemple. De nouvelles techniques numériques permettent d'enregistrer les mouvements de la mâchoire lors de la mastication et de réaliser des pièces prothétiques parfaitement adaptées... » Lors d'un examen bucco-dentaire, il est recommandé de faire une radiographie panoramique qui peut servir de référence en cas de traumatisme, notamment quand on pratique un sport de contact. « Cela permet aussi la recherche de foyers infectieux latents ou de vérifier la position des dents de sagesse, complète Élisabeth Johan-Amourette. Et si nécessaire, cet examen peut être complété par de l'imagerie en 3D. » Autre cas fréquent chez les sportifs : les inflammations gingivales chroniques. Elles peuvent être dues à un excès de glucides dans l'alimentation, à la prise d'un médicament pour une pathologie générale ou encore à un défaut d'hygiène bucco-dentaire. Pour ceux qui pratiquent une discipline d'endurance, le risque de caries est plus grand. Un mal dû à une alimentation fractionnée qui peut aller jusqu'à cinq ou six prises par jour. La docteure ajoute : « Ces sports nécessitent souvent l'utilisation de boissons énergétiques destinées à prévenir la déshydratation, ajouter des glucides pour augmenter l'énergie disponible et fournir les électrolytes perdus par la déshydratation. » À ne pas confondre avec les

boissons énergisantes ! Ces dernières visent à maintenir votre forme en utilisant des stimulants. Notre spécialiste préconise d'ailleurs d'en limiter la prise : « Elles ont tendance à déshydrater ! Toutes les boissons pour sportifs du commerce ont un pH entre 3 et 6,2. Selon la littérature scientifique, un pH inférieur à 5,5 entraîne une érosion car c'est à ce niveau d'acidité que commence la déminéralisation. Elles ne sont pas nécessaires si l'alimentation du sportif est optimisée ! »

## ATTENTION À VOTRE NUTRITION

L'alimentation joue bien sûr un rôle essentiel sur la santé de nos dents. Elle est importante pour chacun, mais encore plus quand on est un sportif aguerri. « Il est primordial pour le chirurgien-dentiste de parler de ce sujet avec son patient et d'avoir le même discours que l'entraîneur car on ne s'alimente pas de la même façon quand on court un 100 m ou un marathon ! », commente-t-elle. Vous pouvez cependant adopter quelques bons réflexes pour éviter d'impacter vos dents. Si vous ne pouvez vous passer de boissons énergétiques pendant l'effort, la spécialiste conseille l'utilisation d'une gourde avec un « bouchon sport ». Cela permet de boire comme avec une paille : « Ainsi, il y a moins de contact entre la boisson sucrée et les dents. On peut aussi conseiller un rinçage de bouche avec une

\*nouvelles prothèses



## Comment faire sans brosse à dents sous la main ?

En compétition, on n'a pas toujours sa brosse à dents dans le sac. Pour limiter les dégâts, on peut par exemple privilégier en fin de repas un fromage à pâte dure. On évite en revanche les yaourts ou le fromage blanc qui « contiennent du lactose (le sucre du lait) qui va "nourrir" les bactéries buccales et favoriser l'apparition de caries ». La spécialiste conseille surtout de terminer un repas par du « gras », ou de croquer quelques amandes, par exemple.

solution alcaline, dès que possible après l'épreuve, pour rééquilibrer le pH. » Il faut garder à l'esprit que si l'apport de glucides n'est pas indispensable, l'eau reste préférable pour une hydratation efficace de l'organisme !

## LES RÉFLEXES POUR UNE BONNE HYGIÈNE DENTAIRE

Il n'y a pas de secret... Pour éviter tout problème, il faut adopter une hygiène bucco-dentaire irréprochable. Les spécialistes préconisent un brossage des dents après chaque repas et un passage du fil dentaire et/ou des brossettes tous les jours. À noter que le brossage doit s'effectuer pendant 2 minutes de la gencive vers la dent, « du rouge vers le blanc » et avec une brosse à dents souple, qu'elle soit manuelle ou électrique. Elisabeth Johan-Amourette nous en dit plus : « Le but est d'éliminer la plaque dentaire sur toutes les faces, y compris dans les espaces interdentaires et sous la gencive. Une hygiène bucco-dentaire efficace diminue la quantité de germes pathogènes, réduit l'inflammation gingivale et donc le risque de passage, dans la circulation générale, de microbes pouvant aller se fixer sur certains organes ou articulations fragiles et causer inflammation, douleurs, tendinites... » Si le brossage des dents n'est pas efficace, votre spécialiste le verra tout de

suite. « Pour que ce soit percutant, il est souvent nécessaire de rendre visible la plaque dentaire, en utilisant par exemple un révélateur de plaque, afin que le patient puisse visualiser le problème, explique l'experte. Sinon, tout le discours est complètement abstrait et vite oublié ! » On peut vérifier soi-même l'efficacité de son brossage en utilisant de temps en temps un dentifrice avec révélateur de plaque incorporé. Là où il reste du colorant, il reste de la plaque dentaire. Il faut donc repasser la brosse à dents jusqu'à élimination complète du colorant. ■

### Le conseil en +

Le rinçage de bouche à l'eau ou, mieux, avec une solution alcaline (eau + bicarbonate de sodium, par exemple) permet de réguler le pH. Pour un sportif, notre experte conseille « l'oil pulling » le matin au réveil, soit un bain de bouche d'au moins 5 minutes avec de l'huile végétale. « Cela nettoie la bouche et recouvre les dents d'un film lipidique protecteur. »

