

Sport et risques Dentaires

Fiche
16

QUELS SONT LES PRINCIPAUX RISQUES DENTAIRES ?

LES CARIES

Ce sont des maladies infectieuses d'origine bactérienne. Ne pas les traiter entraîne un risque de foyer infectieux, de baisse des performances et d'une hausse du risque de blessures. Les facteurs de risque des caries sont :



LA DÉSHYDRATATION



LE GRIGNOTAGE



LES PRODUITS SUCRÉS

(Confiseries, gâteaux, barres énergétiques...)



LES BOISSONS SUCRÉES

(Boissons énergétiques, sodas, jus de fruits)

LES TRAUMATISMES



LES CHOCS



LES MICROTRAUMATISMES:
FISSURES, FÊLURES

cabinet dentaire INSEP- 01 41 74 42 31

INSEP
Terre de Champions

POUR EN SAVOIR PLUS :
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

BIEEN
MANGER   
POUR GAGNER

Sport et risques Dentaires

Fiche
16

QUELQUES CONSEILS POUR DIMINUER LES RISQUES

Se **BROSSER** les **DENTS** et les **GENCIVES** **2 FOIS PAR JOUR** pendant **2 MINUTES** avec un dentifrice fluoré et une brosse à dents souple, utiliser le fil dentaire, la brosse à inter-dentaire



Boire de **L'EAU RÉGULIÈREMENT**

Porter un **PROTÈGE-DENTS** sur mesure **À l'entraînement** **ET en compétition**



Mâcher du **CHEWING GUM SANS SUCRE** après chaque prise alimentaire



Se **RINCER** la bouche avec de **L'EAU** après chaque prise alimentaire



Boire les **BOISSONS SUCRÉES** (jus de fruits, sodas, boissons énergétiques) avec une **PAILLE**

ET N'OUBLIEZ PAS DE PRENDRE RDV CHEZ VOTRE CHIRURGIEN-DENTISTE AU MOINS 1 FOIS PAR AN

cabinet dentaire INSEP- 01 41 74 42 31

INSEP
Terre de Champions

POUR EN SAVOIR PLUS :
MISSION.NUTRITION@INSEP.FR

BIEN
MANGER 
POUR **GAGNER**