

zmk bern
Zahnmedizinische
Kliniken Bern

u^b

b
UNIVERSITÄT
BERN

SPORTS DENTISTRY

Le sport et la médecine dentaire



Auteur: Dr. méd. dent. Pascal Menzel, Ecole dentaire de l'Université de Berne

Notes: Dans le présent document, les termes employés pour désigner des personnes sont pris au sens générique; ils ont à la fois valeur d'un féminin et d'un masculin afin de faciliter la lecture du texte.

Les images d'athlètes et de produits font office de symboles.

Avec le support de la SGSM/SSMS:



*Schweizerische Gesellschaft für Sportmedizin
Société Suisse de Médecine du Sport
Società Svizzera di Medicina dello Sport*

Dentisterie du sport

La dentisterie du sport comprend la prévention et le traitement de blessures et maladies orofaciales dues au sport, ainsi que l'acquisition et la distribution d'informations concernant les traumatismes dentaires et l'encouragement de la recherche dans ce domaine.

Le but commun de tous les participants (associations/clubs, médecins du sport et aussi dentistes) est, que les sportifs aient les meilleures conditions pour atteindre les meilleures performances attendues. La contribution importante des dentistes est la suivante: les problèmes peuvent être identifiés rapidement et traités facilement grâce au contrôle dentaire périodique.

CITIUS – ALTIUS – FORTIUS» – Cette devise "plus vite – plus haut – plus fort" s'est renforcée avec la professionnalisation et le développement continu du sport. De même, l'encadrement des athlètes s'est intensifié, puisque aujourd'hui ce ne sont souvent que des détails qui décident d'une victoire ou d'une défaite.

Différents exemples et études dans le monde du sport national et international ont montré que la santé bucco-dentaire des sportifs est souvent oubliée ou négligée. Grâce aux efforts du Mouvement Olympique et d'autres organisations la dentisterie du sport s'est également développée et investie ces dernières décennies, afin que les athlètes n'aient pas de problème dentaire avant ou pendant une compétition.

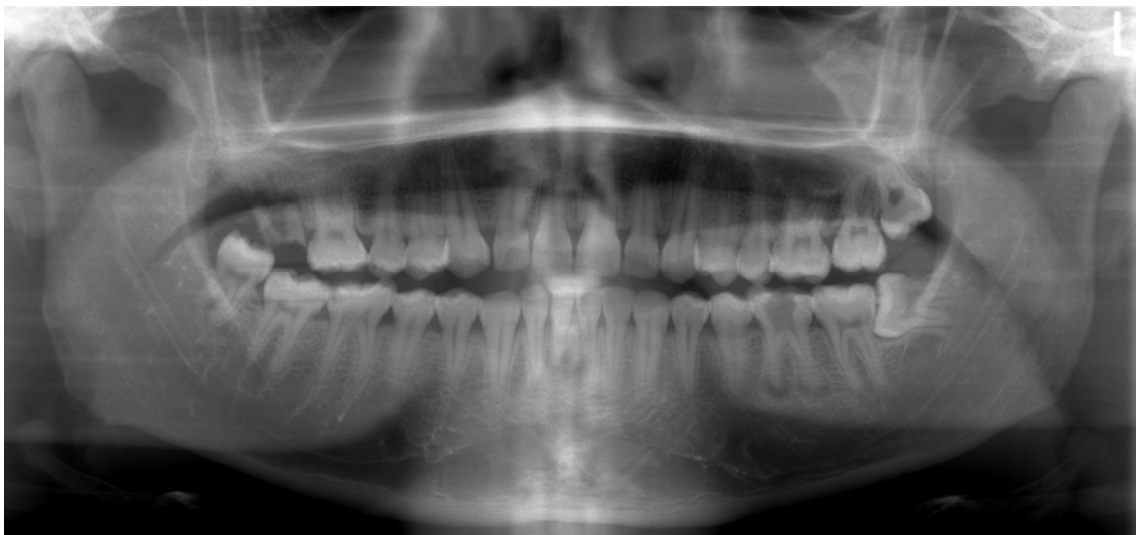
Le but de la présente brochure est de démontrer d'une part aux sportifs et d'autre part à leur encadrement les différents rapports avérés et possibles entre la médecine dentaire et le sport (professionnel). Une grande importance est attachée à la prévention!



Pourquoi des contrôles dentaires annuels?

Un corps sain et en pleine forme est le capital de chaque sportif: un problème de santé résulte souvent par un retard à l'entraînement et/ou par de mauvais résultats en compétition. Pour cette raison, des visites médicales auprès du médecin du sport ou d'autres spécialistes ont lieu, afin de reconnaître et traiter les problèmes le plus tôt possible. Pour les mêmes raisons, des contrôles périodiques auprès du dentiste devraient également être effectués.

Les contrôles dentaires risquent d'être refoulés ou oubliés, puisque les sportifs sont souvent absents (camp d'entraînement, compétition etc.). De plus, certains athlètes font partie d'un groupe à risque qui devrait être contrôlé plus intensément. En outre, un grand nombre de sportifs professionnels actifs en Suisse n'ont pas bénéficié d'examen dentaires réguliers dans l'enfance ou l'adolescence. Par conséquent, des problèmes dentaires importants et douloureux peuvent apparaître subitement.



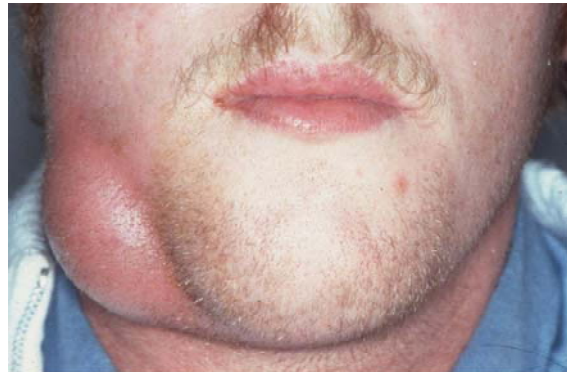
Dents de sagesse incluses – une bombe à retardement

Plusieurs études ont montré, que le risque de fracture de la mandibule est quatre fois plus élevé lors d'un coup, comme il peut survenir dans un sport d'équipe ou de combat. Ce risque élevé dépend du stade d'éruption et de l'angulation des dents de sagesse inférieures.

Une dent de sagesse, dont l'éruption, et par conséquent le nettoyage, n'est que partielle, résulte en une inflammation chronique autour de la dent. Dans certains cas cette inflammation peut devenir aiguë avec des conséquences pour l'état général. Différents exemples et récits dans le passé ont montré, que des sportifs ont développé ce cas de figure peu avant une compétition. Ils n'ont ensuite pas pu y prendre part ou alors ont participé seulement de façon réduite.

Les dents de sagesse avec éruption partielle peuvent causer dans certains cas des complications plus sévères, comme des caries des dents voisines, des kystes ou des résorptions des racines avoisinantes.

Pour toutes ces raisons, il est important de clarifier la situation concernant la place et la position des dents de sagesse. Il est indiqué de les extraire pour des raisons prophylactiques, afin d'éviter des complications ultérieures.



Accident dentaire et sport à risque

Les athlètes des disciplines suivantes sont surtout sujets à subir un traumatisme dentaire pendant la pratique de leur sport:

- sports de combat (boxe, karaté, judo, ...)
- sports avec des cannes (hockey sur glace, hockey sur gazon, rink hockey, unihockey, ...)
- sports de contact (rugby, handball, basketball, football, ...)
- sports tendances (Inline-Skating, Mountainbiking, Freeskiing, ...)

Un traumatisme dentaire peut aller d'une simple contusion, par la fracture jusqu'à la perte complète de la dent. Dans le meilleur des cas la dent ou le fragment est conservé sans nettoyage au préalable dans une boîte de sauvetage (p.ex. Dentosafe®) et apporté tout de suite chez le médecin dentiste de garde. Ces boîtes de conservation devraient faire partie de l'équipement standard de l'encadrement médical. Celui-ci devrait avoir les connaissances concernant le comportement et le procédé lors d'accidents dentaires.

Selon la gravité du traumatisme dentaire il peut y avoir encore de nombreux ennuis ultérieurs: Les thérapies sont souvent de longue durée, difficiles et coûteuses. Pour cette raison, les propres dents saines sont toujours les meilleures et il vaut mieux éviter les accidents dentaires!



Prévention des traumatismes dentaires avec le protège-dents

Le port d'un casque est souvent conseillé ou même imposé dans les sports avec risque de blessures à la tête. Mais la partie inférieure, et ainsi les dents, reste souvent sans protection, ce qui laisse un risque élevé pour des blessures dentaires ou des tissus mous. Il est vivement conseillé de porter un protège-dents, afin d'éviter ou de réduire de tels traumatismes.

De nombreuses études ont montré de façon évidente l'efficacité des protège-dents confectionnés sur mesure par un laboratoire dentaire (contrairement à ceux disponibles dans les magasins de sport). De plus, le protège-dents confectionné sur mesure n'a pas d'effet négatif sur la performance du sportif: Le confort est excellent grâce à sa haute précision et son adaptation. Ainsi il n'y a pratiquement pas de difficulté pour parler ou respirer.

Seul ce type de protège-dents offre aux athlètes de sports à risques une protection acceptable contre les traumatismes dentaires, les blessures des tissus mous, les morsures des lèvres et de la langue, mais aussi une protection contre les fractures de la mâchoire et les blessures de l'articulation temporo-mandibulaire. Pour ces raisons, le protège-dents doit être confectionné sur mesure par le technicien dentaire et adapté par le dentiste.

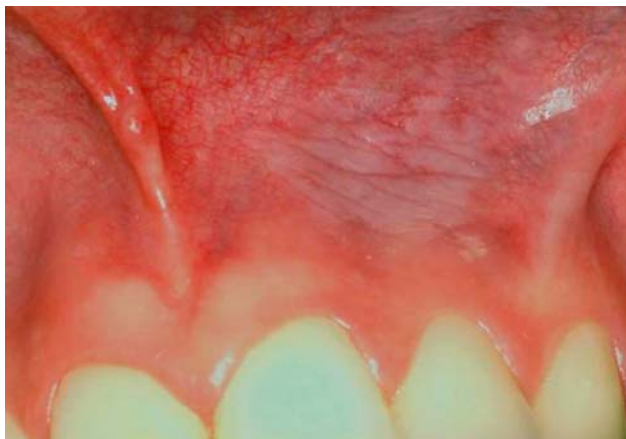


Le snus et les maladies des muqueuses buccales

Le snus est une sorte de tabac sans fumée, qui est mis par portion sous la lèvre. Le snus est assez bien répandu à travers les athlètes d'élite et il est malheureusement également utilisé par les juniors (p.ex. joueurs d'hockey sur glace) pendant les entraînements et/ou en compétition. La nicotine, qui est contenue dans le snus, traverse les muqueuses buccales, parvient dans le système sanguin et atteint ainsi le cerveau, où elle conduit rapidement à une forte dépendance.

Des examens ont montré que le snus n'a pas d'effet positif en ce qui concerne les performances sportives. De plus, d'autres études ont démontré, que la consommation de snus peut provoquer d'une part des changements dangereux des muqueuses buccales (lésions précancéreuses!) et d'autre part des dommages irréversibles des dents et des gencives.

Pour ces raisons, il est fortement déconseillé d'utiliser ces produits et absolument nécessaire de déshabituer une consommation existante.

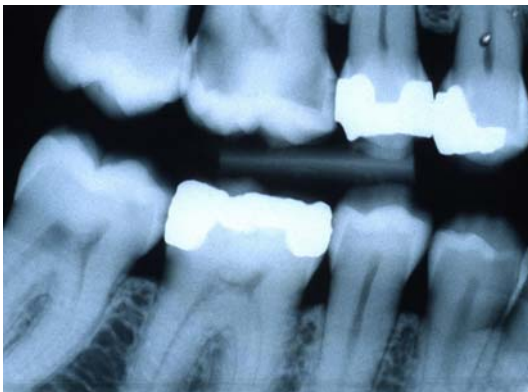


Carie dentaire: les sportifs dans un groupe à risque?

La consommation de boissons sportives et sucrées étalée sur toute une journée, ainsi que des barres de céréales collantes, nécessitent une adaptation de l'hygiène buccale. De plus, les sportifs ont souvent peu de salive et une bouche sèche à cause de la respiration orale pendant leur activité corporelle. Selon l'état immunitaire ils peuvent également avoir une qualité abaissée de la salive, ce qui se manifeste par une diminution des mécanismes de défense naturelle de la salive.

Les athlètes vont développer des caries ("trous") s'ils n'adaptent pas leur hygiène buccale à ces conditions spéciales. Pour cette raison, il est conseillé aux athlètes d'intensifier l'hygiène buccale afin de ne pas avoir des surprises douloureuses. Car là également, il y a eu des sportifs professionnels dans le passé, qui ont subi une rage de dent peu avant la compétition. A la suite de cela, ils n'ont pas pu y participer ou alors que diminué.

Il est également conseillé pour ces raisons d'effectuer au moins une fois par année un contrôle chez le dentiste. Ainsi, ces caries peuvent être traitées à temps, rapidement et sans frais supplémentaires.



Différentes raisons pour les érosions chez les sportifs

Les érosions sont des pertes de la matière dentaire sans participation de bactérie. Les boissons sportives et les aliments sportifs, ainsi que certaines habitudes et des troubles du comportement alimentaire jouent un rôle important dans la formation d'érosions dentaires.

Les grandes performances sportives nécessitent une hydratation adéquate. Les boissons sportives isotoniques et les aliments sportifs ont sans doute de bonnes propriétés. Mais à côté de leurs avantages ils peuvent contenir un certain nombre d'acides et présenter ainsi un co-facteur pour des érosions dentaires au sein de certains athlètes.



Certains athlètes (p.ex. marathoniens) ont comme habitude de mettre un morceau de citron dans la joue. L'acide citrique attaque la substance dentaire et produit des érosions, qui doivent être restaurées de manière difficile et coûteuse. Ces problèmes peuvent être découverts et traités si nécessaire lors du contrôle annuel.

Un autre rapport avec les érosions peut éventuellement être trouvé au sein des athlètes dans le cadre du "Female Athlete Triad". Ce syndrome comprend à part l'aménorrhée et l'ostéoporose également un trouble du comportement alimentaire. Les disciplines sportives sujettes à développer un tel trouble sont celles avec les caractéristiques suivantes:

- évaluation par un jury, p. ex. la danse, le patinage artistique, la gymnastique, l'aérobic
- caractère d'endurance, p. ex. la course à pied, le cyclisme, le ski nordique
- le port d'habits serrés, p. ex. la natation, le plongeon, la gymnastique artistique
- différentes catégories de poids, p. ex. les sports de combat, la lutte, l'aviron
- une meilleure performance grâce à un poids abaissé, p.ex. le saut à ski, l'escalade

Les athlètes sujets à un trouble du comportement alimentaire, spécialement la boulimie, montrent d'une part assez tôt des érosions dentaires, et d'autre part des symptômes sur les muqueuses buccales. Tous deux sont provoqués par l'acide gastrique.



Autres rapports entre le sport et la médecine dentaire

Les inflammations des gencives et des tissus de soutien dépendent des interactions entre la plaque dentaire (bactéries) et les propres facteurs (défense immunitaire, habitude d'hygiène bucco-dentaire, état psychique et physique).

Des études ont montré que certains facteurs de la défense immunitaire sont non seulement déclenchés ou réduits dans le sang, mais aussi dans la salive après de longues périodes d'entraînements intensifs (overtraining). Ceci donnerait aux bactéries des conditions plus favorables et les sportifs, par conséquent, pourraient être plus facilement sujets à des inflammations réversibles ou irréversibles des gencives. Pour cette raison également il est important que les athlètes aillent au contrôle dentaire et fassent un détartrage annuel.

Il est possible de corriger des malpositions dentaires pour des raisons esthétiques, fonctionnelles ou par prophylaxie de traumatisme. Les sportifs portant des appareils dentaires fixes risquent plus de subir des blessures des tissus mous lors de leur activité sportive (à risque). Un protège-dents spécialement adapté peut les protéger pendant le traitement d'orthodontie.

D'autres "corps étrangers" comme les bijoux (piercings de la langue ou des lèvres) peuvent occasionner des blessures graves à la suite d'un coup et devraient être ôtés durant l'activité sportive.



Amélioration de l'encadrement dentaire des sportifs (professionnels)

Non seulement les grands clubs de sports, mais aussi les associations sportives ont un encadrement médical professionnel, qui est constitué de différents spécialistes et dans lequel devrait également figurer un dentiste pour les questions dentaires.

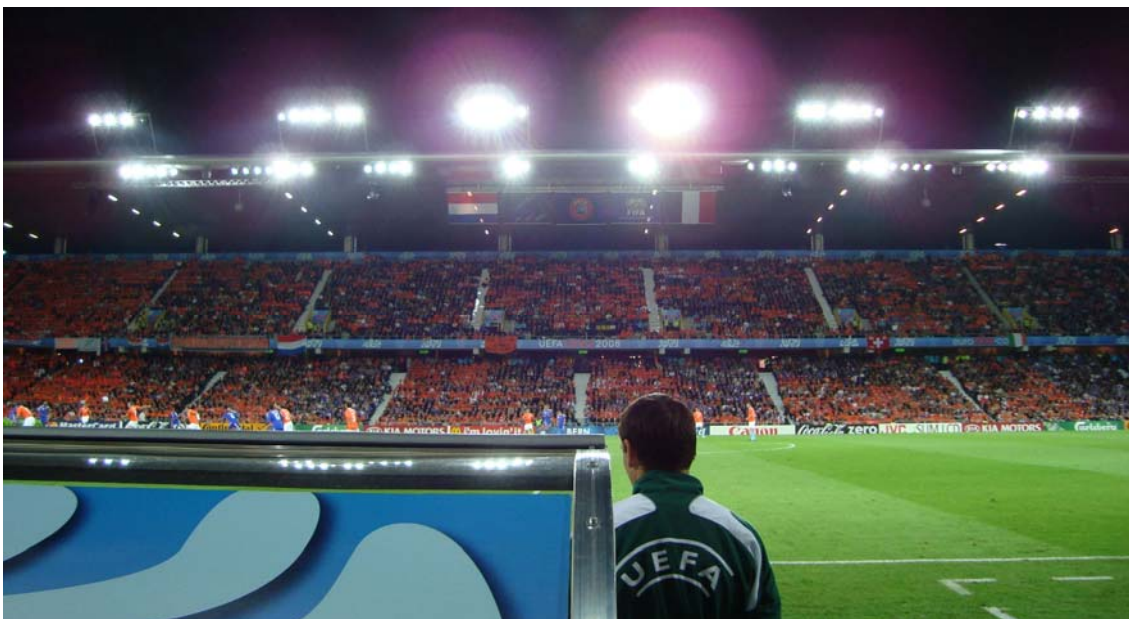
Il est de la propre responsabilité des sportifs de se soumettre à un contrôle dentaire annuel, puisque ce n'est que grâce à celui-ci que des problèmes peuvent être découverts assez tôt et traités facilement.

Les clubs/associations, et surtout leurs médecins du sport, devraient motiver leurs athlètes dans le cadre de l'examen médico-sportif pour le contrôle dentaire annuel, puisque seul un corps sain et en bon état de marche peut fournir les meilleures performances.

Le protège-dents sur mesure devrait faire partie de l'équipement dans les sports à risque pour des accidents dentaires (p.ex. sports avec cannes, sports de combat, sports tendances etc.).

Le staff médical (médecins du sport, physiothérapeutes) devrait être informé en ce qui concerne le comportement et le procédé lors d'accidents dentaires.

La présence d'un dentiste sur place est souhaitable dans certains sports (p.ex. hockey sur glace) et selon l'événement. Elle est même habituelle dans certains pays.



Liens & téléchargements

- Ecole dentaire de l'Université de Berne www.zmk.unibe.ch
- Société Suisse d'Odonto-stomatologie SSO www.sso.ch
- Société Suisse de Médecine du Sport SSMS www.ssms.ch
- Swiss Olympic Association SOA www.swissolympic.ch
- SOA - Programme de prévention "cool & clean" www.coolandclean.ch
- Office Fédéral du Sport BASPO www.baspo.admin.ch
- Comité International Olympique CIO www.olympic.org
- Sports Dentistry Online www.sportsdentistry.com
- International Academy for Sports Dentistry www.sportsdentistry-asd.org
- International Association for Dental Traumatology www.iadt-dentaltrauma.org
- Dentisterie sportive www.sportdent.com

ACCIDENT DENTAIRE

Que pouvez-vous et que devez-vous faire ?



Les accidents dentaires arrivent à la maison, durant les loisirs ou lors d'activités sportives. Un traitement erroné ou trop tardif compromet fortement les chances d'une bonne cicatrisation.

Les dents permanentes peuvent très souvent être sauvées en respectant cette marche à suivre:

1. Gardez votre calme et agissez de façon réfléchie
2. En cas d'hémorragie importante, mordez fermement sur un tissu et appliquez des glaçons à l'extérieur
3. Selon la lésion dentaire procédez comme indiqué ci-dessous
4. Consultez immédiatement votre médecin dentiste ou le médecin dentiste de garde.



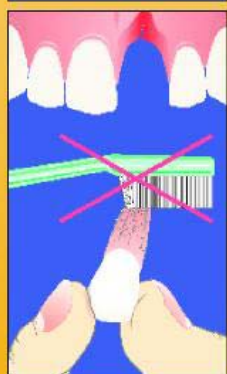
La dent est fracturée:

Essayez de retrouver le morceau fracturé et conservez le dans l'eau ou encore mieux dans du lait froid.



La dent est fortement mobile ou déplacée:

Ne touchez pas à la dent, mais serrez les dents prudemment.



La dent est arrachée:

Essayez absolument de retrouver la dent. Ne touchez que la couronne de la dent, en aucun cas la racine. Ne nettoyez jamais la dent, même si elle est sale! Conservez la dent dès que possible dans un endroit humide: de préférence du lait froid, de l'eau saline stérile (de la pharmacie) ou dans une boîte de sauvetage spéciale (Dentosafe®).

Et rendez-vous immédiatement chez votre médecin dentiste ou le médecin dentiste de garde.

Konzept: Dr. Thomas von Arx und PD Dr. Andreas Filippi
Klinik für Oralchirurgie (Prof. Dr. D. Buser)
Zahnmedizinische Kliniken der Universität Bern



Graphik/illustrationen/Layout: Ueli Iff/Peter Villiger ZMK Uni Bern

Dentiste: _____

Téléphone: _____

Mobile: _____

Crédits

Zahnmedizinische Kliniken
Freiburgstrasse 7
CH-3010 Bern
Tel. +41 (0) 31 632 25 78
Fax +41 (0) 31 632 49 06
www.zmk.unibe.ch

1ère édition, janvier 2010