

# 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**