

Santé orale et performances sportives

FICHE PÉDAGOGIQUE



COMPRENDRE

Douleur dentaire, difficulté à manger ou à se reposer : un problème oral peut gêner la pratique sportive. La prévention aide à protéger sa santé et sa régularité d'entraînement.

Comprendre	Prendre soin de sa bouche fait partie de la santé globale ; cela ne garantit pas un gain chronométré de performance.
Agir	Brossage doux deux minutes au minimum matin et soir, matériel adapté, suivi dentaire et attention aux prises répétées de sucre et d'acides.
Transmettre	Au foyer ou dans un club, partager les bons réflexes sans attribuer automatiquement une contre-performance aux dents.

AGIR ET TRANSMETTRE

Défi à partager : repérer une habitude de prévention à conserver les jours d'entraînement.

Question : une boisson sans sucre est-elle forcément sans risque pour les dents ? Non : son acidité peut aussi favoriser l'érosion. Respecter les besoins d'hydratation et d'alimentation liés à l'effort.

La santé orale est un élément de la santé du sportif, pas une explication universelle des contre-performances. Une douleur ou une gêne persistante mérite un avis dentaire ; un accompagnement préventif ne remplace pas les soins.

Sources publiques : Gallagher et collaborateurs · Étude de 2018, résumé scientifique sur PubMed (anglais) · University College London · Santé orale, boissons et habitudes des sportifs (anglais) · University College London · Douleur, alimentation, repos et entraînement (anglais)

[Lire la définition complète et ses autres sources](#) · Cette fiche ne remplace pas un avis médical ou dentaire.

LE REPÈRE ASSURMEYER

Matin et soir au minimum. Idéalement, un troisième brossage après le déjeuner ou le goûter si possible, avec douceur et un dentifrice fluoré adapté.

www.assurmeyer.fr

Prévenir mieux ensemble. Assurer moins cher chacun.
Sourire pour tous !

