

30.07.2002 - 14:45 Uhr

Santé dentaire - Risque accru de caries pour les sportifs

Bâle/Therwil (ots) -

Une hygiène buccale soigneuse recommandée avant l'entraînement et la compétition

Par Monika Schafroth, hygiéniste dentaire CRS

Dans le milieu chaud et humide de la cavité buccale vivent des milliards de microorganismes: champignons, virus et surtout bactéries. Celles-ci se nourrissent de substances facilement assimilables comme le sucre et les hydrates de carbone. Lorsque l'offre de nourriture est abondante et l'hygiène buccale insuffisante, elles se multiplient rapidement et forment en peu de temps, en association avec les restes d'aliments, un dépôt tenace sur la surface des dents: la plaque dentaire.

Les bactéries de la plaque dentaire (p. ex. streptocoques mutans et lactobacilles) ont un métabolisme particulier: elles absorbent le sucre des aliments et des boissons et le transforment en l'espace de quelques minutes en acides nuisibles. Les produits métaboliques acides ainsi engendrés attaquent l'émail des dents et le décalcifient (déminéralisation). La décalcification, visible au début sous la forme d'une tache d'un blanc crayeux (lésion initiale) sur la surface dentaire, est le premier stade de la carie. Si la décalcification se poursuit, l'émail devient de plus en plus fin et cassant puis finit par s'effondrer, faisant apparaître un trou.

La carie commence donc par la plaque dentaire. Le sucre ne donne naissance à des acides nuisibles pour les dents que si des bactéries sont déjà présentes sur les surfaces dentaires. Si l'on se nettoie correctement les dents plusieurs fois par jour, la plaque dentaire est éliminée et l'émail ne se décalcifie pas. Sans bactéries et sans sucre il n'y a pas de caries.

Si par contre on alimente régulièrement les bactéries en sucre par des habitudes spécifiques lors de la prise de nourriture, comme en buvant et mangeant constamment, par exemple en suçant des bonbons sur une longue période, sans se nettoyer les dents entre-temps, la plaque dentaire produit en permanence des acides nuisibles pour les dents. Il en va autrement lors d'une absorption unique de sucre: dans ce cas aussi, les bactéries transforment les substances nutritives en acides, le pH de la plaque dentaire baisse également pendant un moment sous la valeur critique de 5,7. Mais la salive dilue l'acide et l'élimine de la cavité buccale. La valeur de pH peut ainsi remonter. La salive joue donc un rôle protecteur important vis-à-vis de la carie. Elle neutralise les acides et emporte les restes d'aliments.

Les acides absorbés avec la nourriture représentent un autre problème. Ils peuvent provoquer des érosions dentaires. A la différence des caries, les acides impliqués dans les érosions dentaires ne sont pas d'origine bactérienne. Des études cliniques ont révélé la présence de dommages érosifs chez un patient sur quatre. En particulier, l'absorption fréquente de boissons acides (soft drinks,

jus de fruits) et la consommation permanente de fruits surs (pommes, oranges) et légumes acides peut occasionner une érosion de l'émail dentaire. Les personnes qui ont peu (oligosialie) voire pas du tout (xérostomie) de salive développent en peu de temps d'importantes lésions cariées et sont très sensibles aux érosions dentaires.

Pendant un effort physique intense, la production de salive se réduit. Dans le même temps, le corps développe une sensation de soif et éventuellement de faim. Les sportifs ont volontiers recours, pour étancher leur soif et augmenter leurs performances, à des boissons isotoniques, c'est-à-dire contenant du sucre et / ou acides. Ils couvrent leurs besoins énergétiques accrus par des barres énergisantes contenant des hydrates de carbone ou par des bananes. Ces boissons et aliments pris en petites portions constituent un apport permanent de sucre et potentiellement, dans le cas de produits acides, un apport permanent d'acide. La basse valeur de pH ne peut pas être neutralisée par la faible production de salive. Le risque de caries et d'érosions augmente. C'est pourquoi il est important, avant l'entraînement ou la compétition, d'effectuer un nettoyage soigneux des dents afin d'empêcher la formation de caries. Il est également déconseillé de sucer des bonbons ou des quartiers de citron pendant l'entraînement.

Les fluorures (p. ex. le fluorure d'amines) contenus dans les dentifrices, les eaux dentaires et les gelées possèdent une puissante action préventive contre les caries. Ils forment une couche protectrice sur la dent et se fixent sur l'émail dentaire, le rendant ainsi plus résistant aux attaques des acides. Les fluorures hautement concentrés produisent de plus une reminéralisation de l'émail dentaire, de sorte que des lésions initiales déjà présentes se recalcifient. Les fluorures d'amines organiques freinent l'activité métabolique des bactéries et empêchent une nouvelle formation de plaque dentaire. Important: les fluorures doivent être apportés régulièrement.

On peut donc recommander aux sportifs les mesures de prophylaxie suivantes:

- se brosser les dents au moins deux fois par jour avec un dentifrice au fluorure d'amines.
- se nettoyer une fois par jour les espaces interdentaires particulièrement sensibles aux caries avec du fil dentaire, des cure-dents ou une brosse interdentaire.
- utiliser au moins une fois par jour une eau dentaire anti-carie au fluorure d'amines.
- un apport intensif régulier de fluorures (brossage une fois par semaine avec de la gelée) durcit l'émail dentaire et peut ainsi prévenir les caries et les érosions.
- avant un entraînement ou une compétition, idéalement se brosser les dents soigneusement ou au moins utiliser une eau dentifrice.

Contact:

GABA Media Relations
Claudia Kamensky
Grabetsmattweg
4106 Therwil
Tél. +41/61/725'45'41
Fax +41/61/725'45'99
mailto: presse@gaba.ch
Internet: <http://www.gaba.ch>

Chèque Service - Fax +41/61/725'45'99

Chère rédactrice, cher rédacteur,

Profitez de notre service et demandez du matériel photographique sur

le sujet "Santé dentaire et sport" par fax ou par e-mail. Nous sommes également à votre disposition pour toute information complémentaire sur le sujet.

Veillez m'envoyer sous forme de fichier jpg (300 dpi)

- () une photo d'une dentition naturellement saine
- () une photo d'aliments et boissons sains pour les dents
- () une photo de l'auteur Monika Schafroth

() Veuillez prendre contact avec moi,
je souhaite des informations complémentaires.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100003744/100018932> abgerufen werden.