



PROTÈGE-DENTS SPORTIF – Q&R

Mordre davantage dans la prévention des blessures



Qu'est-ce qu'un protège-dents sportif?

Le protège-dents sportif est un appareil dentaire amovible qui s'adapte aux dents supérieures et aux gencives pour prévenir et réduire les blessures à la bouche et aux gencives dans certains sports.

Comment les protège-dents sportifs protègent-ils les mâchoires et les dents?

Si vous recevez un coup direct à la mâchoire ou aux dents, le protège-dents sportif agit à sa façon comme un absorbeur de choc: il répartit la rigueur et absorbe lui-même le coup.^{1,2}

Selon une étude d'évaluation de l'efficacité des protège-dents sportifs, menée en 2007, le risque global de lésion s'est avéré 1,5 à 2 fois plus grand lorsque cet appareil n'était pas utilisé pendant les activités athlétiques.^{1,3,4}



Je ne participe pas aux sports de contact. Comment surviennent les blessures dans les sports sans contact?

Les blessures aux dents et aux gencives peuvent survenir même dans les sports sans contact.

Les protège-dents sportifs:

- Protègent les dents, gencives et mâchoires des fractures à la mâchoire à la suite d'un coup en pleine figure pendant la boxe
- Préviennent la perte ou la fracture des dents dans des sports comme la baseball, où une balle ou le bâton peut venir en contact avec la bouche et les dents du joueur.
- Protège les dents supérieures et inférieures de grincements qui peuvent causer des fractures, une usure excessive ou des blessures. Des sports comme l'haltérophilie peuvent déclencher ce type de blessures.



Le hockey est-il plus dangereux que les autres sports?

La rondelle de hockey – pièce de 6 oz (170 grammes) en caoutchouc solide – peut heurter la bouche d'un joueur à une vitesse de 193 kilomètres à l'heure.¹



Y a-t-il d'autres avantages à porter un protège-dents sportif?

Les blessures sportives peuvent donner lieu à un défigurement bucco-facial avec une gamme d'effets, telles la perte de dents et la lacération de la bouche variant entre l'embarras et l'évitement de contacts sociaux dans un état qui affecte la capacité de quelqu'un de manger et de parler.^{1,5}

Quels sont les coûts-avantages de porter un protège-dents sportif?

L'on a estimé entre 22 et 25 millions \$ par année le coût de cette blessure évitable.¹ Un rapport de 2005 a estimé que le coût des traitements pour la perte d'une dent frontale au cours de la vie variait entre 5 000 \$ CDN et 20 000\$ CDN.^{1,2}

Les associations sportives ont-elles des politiques obligatoires concernant les protège-dents sportifs?

Au Canada, les protège-dents sportifs sont obligatoires pour tous les joueurs du hockey mineur, les amateurs de football, de rugby, de karaté, de taekwondo, de la crosse et de la boxe. Le seul sport professionnel où le port du protège-dents sportif est obligatoire est la boxe.¹

Y a-t-il divers types de protège-dents sportifs? Il y a quatre types de protège-dents sportifs.¹

1. Stock: "À taille unique", ce type de protège-dents sportifs du Stock est accessible dans les magasins. N'étant pas adaptés à la bouche, ils sont souvent inconfortables et restreignent la respiration et la parole. En outre, le porteur doit serrer les dents pour le maintenir en place. Ce protège-dents sportif est le plus économique, mais il offre le moins de protection.¹
2. Forme buccale: Qualifié ordinairement «à bouillir et à mordre», ce protège-dents est réchauffé dans l'eau et les usagers le mordent pour l'ajuster à leurs dents. La plupart ont une bandoulière amovible pour l'attacher à un casque. Ils sont moins gros que les appareils de Stock et s'ajustent un peu mieux, mais ils sont souvent lâches et incitent le porteur à serrer



les dents pour maintenir le protège-dents sportif en place. Eux aussi ne coûtent pas cher et offre un faible niveau de protection, comparativement aux protège-dents sportifs ajusté sur mesure.⁴

3. Ajustement sur mesure : Ce type de protège-dents sportif est créé avec un moule ou une empreinte de dents et fabriqué par une hygiéniste dentaire pour être parfaitement ajusté à la bouche de l'athlète. Comme il est parfaitement ajusté, il est très confortable, ce qui permet à l'athlète de parler et de respirer correctement. Il ne demande pas au porteur de serrer les dents pour le maintenir en place. Bien qu'il offre une bonne protection, il est plus dispendieux que les deux types précédents.¹
4. Pression stratifiée: Ces protège-dents sportifs sont fabriqués de la même façon que ceux ajustés sur mesure, mais les couches de protection sont fusionnées ensemble dans un laboratoire dentaire. C'est le type de protège-dents sportif le plus dispendieux, mais il fournit le plus haut degré de protection.¹

Si les protège-dents sportifs sont si efficaces, pourquoi les organisations sportives n'exigent-elles pas toutes d'en porter un?

L'utilisation des protège-dents sportifs dépend des attitudes des joueurs, des autorités, des mentors et des parents.^{1,6} Des études indiquent que, si la plupart des joueurs d'un sport à contact estiment que le protège-dents offre une protection, un seul joueur sur 5 en porte un.⁹ Selon un autre sondage, effectué auprès de parents ayant des enfants jouant au soccer, le coût

d'un protège-dents sportif a augmenté, passant de 60\$ à 285\$, mais 24% des parents ne voulaient pas payer plus de 25\$ pour un protège-dents sportif ajusté⁵.

Les protège-dents sportifs empêchent-ils la concussion?

1. L'épaisseur devrait être d'au moins 3mm pour garder les mâchoires séparées⁷
2. L'appareil doit être confortable⁷
3. Il doit être durable⁷
4. Le porteur doit pouvoir respirer et parler facilement⁷
5. Le porteur ne devrait pas avoir à serrer les dents pour maintenir le protège-dents en place.⁷

Les protège-dents sportifs empêchent-ils la concussion?

Certaines investigations ont été effectuées pour établir si les protège-dents sportif empêchaient la concussion pendant les activités sportives. La recherche se poursuit, mais, jusqu'à présent, aucune évidence ne prouve nettement que le recours aux protège-dents sportifs prévient la concussion.^{1,2}

Les protège-dents s'usent-ils?

Généralement, les protège-dents sportifs durent de 2 à 3 saisons de jeux, selon la fréquence d'utilisation. Après un certain temps, la «mémoire» de l'appareil se détériore au point de ne plus avoir la bonne convenance qu'il avait à l'achat.

RÉFÉRENCES

1. CDHA Position Paper on Sports Mouthguards *Putting More bite into Injury Prevention*. November – December 2005, Vol. 39, NO.5 http://www.cdha.ca/pdfs/profession/resources/Mouthguard_Position_2005.pdf
2. Health Canada *Athletic Mouthguards*. February 2007. <http://hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/life-vie/mouth-dents-eng.php>
3. American Dental Association. *Statement on Athletic Mouthguards*. 2009. <http://www.ada.org/1875.aspx>
4. American Public Health Association. *Promotion of Quality-Fitted Mouthguards for Oro-Facial Injury Prevention*. 2005. <http://>

www.apha.org/advocacy/policy/policysearch/default.htm?id=101

5. American Academy of Pediatric Dentistry (AAPD). Policy on prevention of sports-related orofacial injuries. Clinical Affairs Committee and Council on Clinical Affairs, AAPD. Oral Health Policies. *Reference Manual*. 2010: 34(6);67–70.

6. Academy For Sports Dentistry FAQ's. 2010. <http://academyforsportsdentistry.org/Resources/FAQs>

7. Darby ML, Walsh M. *Dental Hygiene Theory and Practice 2nd Edition* Page 623