



# SOIGNEZ VOS DENTS POUR EVITER DES PROBLEMES MUSCULAIRES



INTERVENTION SANTE AS AULNOYE AYMERIES FOOTBALL/SECTION SPORTIVE SCOLAIRE  
2015/2016



# Soignez vos dents....



Iriez vous chercher dans  
une dent la cause de votre  
tendinite, ou de votre  
douleur articulaire??

**NON??**

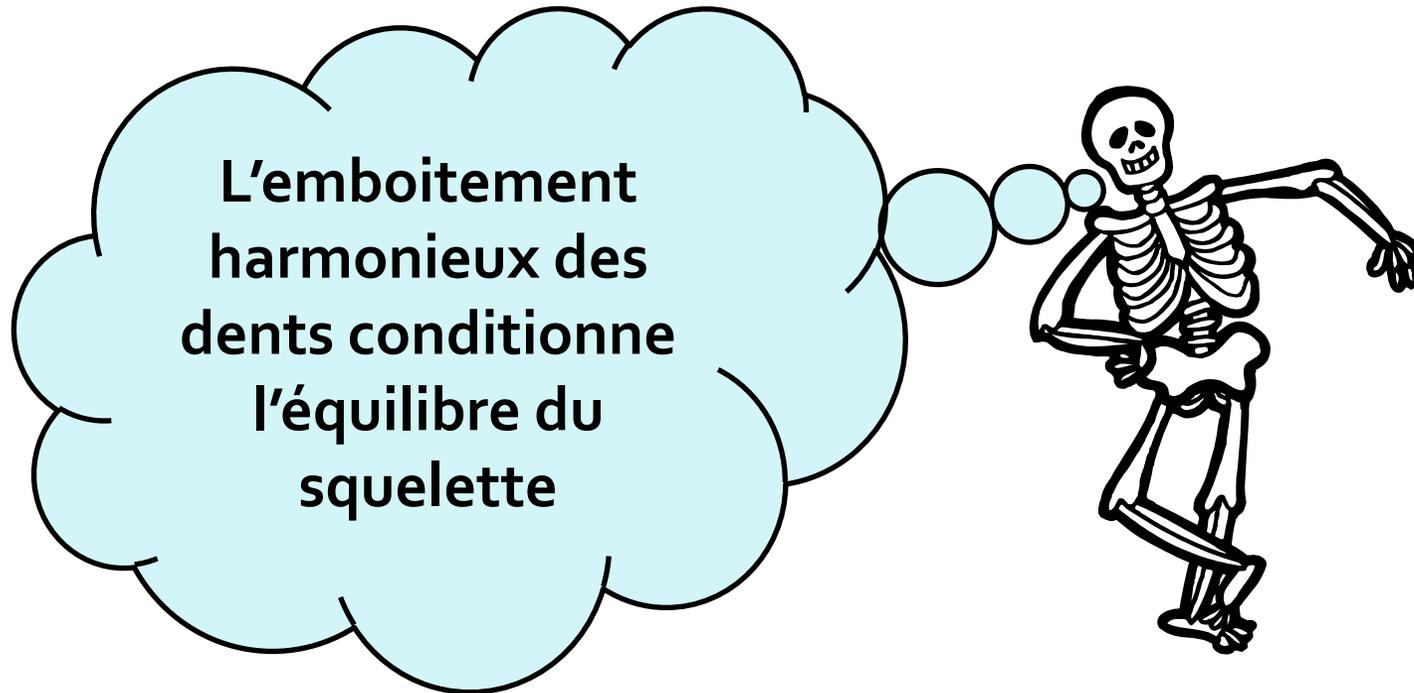
Et pourtant...

## **La santé dentaire, talon d'Achille des footballeurs**

**Quand on parle de football, on pense surtout aux ruptures des ligaments croisés, entorses et fractures. Mais le ballon rond est aussi une affaire de dents. Certaines blessures sont en effet causées ou aggravées par des problèmes dentaires. Explications.**



L'articulation des mâchoires → 1ere articulation mobile du corps. Elle permet l'emboitement des dents et détermine l'équilibre de toutes les autres articulations corporelles. Une mâchoire qui n'est pas équilibrée, des dents qui ne s'emboitent pas parfaitement peuvent provoquer des tensions musculaires.



L'emboitement harmonieux des dents conditionne l'équilibre du squelette

*Les grands clubs étoffent désormais leur staff médical  
en y intégrant des dentistes.  
Un exemple en image...*



INTERVENTION SANTE AS AULNOYE AYMERIES FOOTBALL/SECTION SPORTIVE SCOLAIRE 2015/2016

Au PSG, le staff médical a remarqué ces dernières années **un lien entre les caries et certaines blessures.**

**La convalescence** serait en effet **plus lente** pour **un joueur avec des dents abîmées** car les caries contiennent des bactéries qui en se décomposant, libèrent des toxines. Elles traversent alors la paroi buccale, les déchets de bactéries passent dans le flux sanguin et se fixent sur une inflammation retardant ainsi la guérison.

Pour cette raison, **les meilleurs clubs européens** font passer des **examens dentaires** à tous leurs joueurs.



# Conseils pour éviter les caries

remplacer les boissons fruitées par de l'eau car le sucre, carburant naturel pour le sportif, n'est pas sans risque. Si le sucre est un nutriment pour les muscles des sportifs, il l'est également pour les bactéries de la carie. Les bactéries vont alors se développer plus vite et les

faire 2  
visites par  
an chez  
votre  
dentiste

se brosser les  
dents 2 fois au  
minimum par  
jour.



# MERCI DE VOTRE ATTENTION

---



INTERVENTION SANTE AS AULNOYE AYMERIES FOOTBALL/SECTION SPORTIVE SCOLAIRE  
2015/2016

