



Protège-dents pour les sports

Amusez-vous et protégez vos dents!

Le **protège-dents** est une pièce d'équipement qui recouvre les dents du haut afin de réduire les risques de blessures aux dents pendant la pratique d'un sport ou d'une activité récréative (hockey, soccer, football, arts martiaux, basketball, baseball, etc.).

Le saviez-vous?

La simple habitude de porter un protège-dents peut faire la différence entre une blessure mineure et un traumatisme dentaire majeur très douloureux dont le traitement coûtera cher.

CARACTÉRISTIQUES RECHERCHÉES



- Doit être confortable
- Doit permettre à l'athlète de respirer et de parler facilement
- Doit rester bien en place sans effort

TYPES

- **Sur mesure** : fabriqué par un professionnel des soins dentaires à partir des empreintes de dents de la personne. Grâce à son ajustement précis et sa capacité à réduire les chocs, il offre une protection supérieure.
- **Adapté à la bouche ou « à bouillir et à mordre »** : acheté en magasin et moulé à la maison. Le matériau est ramolli dans l'eau bouillante, puis moulé directement sur les dents du haut. Ce type de protège-dents peut être inconfortable s'il n'est pas bien ajusté. Il offre une protection limitée.
- **Commercial ou prêt-à-porter** : acheté dans un magasin d'articles de sport. Prêt à utiliser, ce type de protège-dents offre peu de protection et de confort, et n'est pas ajusté.

ENTRETIEN DU PROTÈGE-DENTS

- Rincer à l'eau froide ou avec du rince-bouche après chaque utilisation; nettoyer avec un savon doux et de l'eau froide à l'occasion.
- Éviter tout contact avec de l'eau chaude ou d'autres sources de chaleur, comme la lumière directe du soleil.
- Ranger dans un contenant aéré et rigide.
- Porter de façon adéquate et ne pas partager.
- Ne pas mordre ou altérer le protège-dents, car cela affectera l'ajustement et pourrait réduire son efficacité.
- Remplacer le protège-dents au moins une fois par année, ou plus tôt s'il se brise, n'est plus bien ajusté ou en cas de changement à la dentition.
- Apporter le protège-dents lors des rendez-vous chez le dentiste.

