



Écoutez «Le Mentor» pour son Meilleur Avis.

Répondez aux questions sur le
protège-dents sportif :

Qu'est-ce que le protège-dents sportif?

C'est un appareil dentaire amovible qui s'adapte aux dents supérieures et amortit les chocs pour prévenir les blessures à la gencive et à la bouche dans les activités sportives.

Le protège-dents sportif est-il nécessaire pour les sports sans contact?

Oui. Voici quelques exemples de blessures dans les sports sans contact:

1. Coup de bâton de baseball ou choc d'une balle à la figure ou à la bouche
2. Blessures à la mâchoire et aux dents, causées par un vif serrement des dents en haltérophilie
3. Contacts fortuits au basketball.

Les associations sportives ont-elles des politiques obligeant l'usage du protège-dents dans les sports?

Au Canada, le port du protège-dents dans les sports est obligatoire dans la plupart des jeux: ligues de hockey mineures, football amateur, rugby amateur, karaté, taekwondo, la crosse et boxe amateur et professionnelle.

Y a-t-il divers types de protège-dents?

Il y a quatre types de protège-dents.

1. Stock: «Taille unique», ce type est accessible dans les magasins. Il faut serrer les dents pour le maintenir en place. Sa grande taille rend la parole et la respiration difficiles quand on le porte. Il coûte moins cher et offre moins de protection
2. Forme buccale: On le dit «à bouillir et à mordre». Disponible commercialement. Plus petit, le protège-dents s'ajuste mieux que celui de

Stock, mais il peut toujours demander de serrer les dents pour demeurer en place. Il gêne la parole et la respiration. Économique à l'achat, il protège un peu mieux que le type de Stock.

3. Ajustement sur mesure: Il suit l'empreinte des dents prise par une hygiéniste dentaire pour être parfaitement ajusté à la bouche. Confortable, il permet de parler et de respirer correctement. Il procure une protection supérieure à celle des no 1 et no 2, mais il est plus dispendieux
4. Pression stratifiée: Ajusté selon l'impression des dents prise par une hygiéniste dentaire et fabriqué dans un laboratoire dentaire. C'est le plus haut degré de protection, d'ajustement et de confort, mais le plus dispendieux.

Quelles sont les caractéristiques d'un protège-dents sportif bien ajusté?

1. Durabilité, au moins 3 mm d'épaisseur pour garder les mâchoires dégagées
2. Confort, bien ajusté
3. Facilité de parole et de respiration.

Les protège-dents sportifs préviennent-ils la concussion?

Rien ne prouve nettement que l'utilisation des protège-dents dans les sports prévient la concussion, mais la recherche se poursuit.

Les protège-dents s'usent-ils?

Le protège-dents sportif dure deux ou trois saisons de jeu, selon la fréquence d'utilisation. On le remplace s'il est déchiré, aminci ou usé.