



FFHG
FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE HOCKEY SUR GLACE

PRÉVENTION DES TRAUMATISMES DENTAIRES

LES PROTÈGE-DENTS

28/04/2023

Thibaud RASTELLO, chirurgien-dentiste



POURQUOI PORTER UN PROTÈGE-DENTS ?

- Les protège-dents permettent une réduction de **90%** du risque de blessures lors d'un choc au niveau des dents.
- En réduisant le risque de blessures, le protège-dents permet au joueur **d'éviter des périodes d'absences** aux entrainements et aux compétitions.
- Il est à noter que les lésions dentaires coûtent au sportif en moyenne **3X** plus chères que les autres blessures.
- Enfin, les lésions dentaires entraînent des **troubles de l'occlusion**, qui entraînent elles-mêmes des troubles de la posture pouvant causer :
 - **une hausse du risque de blessures.**
 - **une baisse des performances sportives.**



LE RÔLE DU DENTISTE

- Aujourd'hui, les protège-dents ne sont plus simplement des équipements de protection : certains protège-dents fabriqués chez le dentiste permettent **d'améliorer les performances sportives**
- Le dentiste peut en effet fabriquer le protège-dents pour que celui-ci soit en relation centrée (c'est-à-dire la position idéale de la mâchoire du bas par rapport à celle du haut), l'occlusion et donc la posture étant ainsi stabilisées et équilibrées, la **force musculaire** mais également **l'équilibre** et **l'adresse** s'en retrouvent **améliorés**



FFHG

LES 2 TYPES DE PROTÈGE-DENTS



Le protège-dents sur mesure est le seul type de protège-dents que les sportifs **doivent porter**. La réalisation de cette protection sur-mesure se fait par un prothésiste spécialisé, après une prise d'empreintes par le **chirurgien-dentiste**.

C'est **le seul** protège-dents permettant une **protection optimale** (90% des lésions évitées). Ce protège-dent sera **confortable**, il permettra de bien respirer, boire et parler. Il pourra également permettre une **amélioration des performances**!

En effet, la réalisation de ce protège-dents en « relation centrée » permettra une équilibration de l'occlusion. Les études prouvent que ce type de protège-dents permet une augmentation de la force et de l'équilibre



Les protège-dents du commerce, achetés en grande surface ou en magasin de sport. Il existe plusieurs tailles mais ils ne sont **pas adaptés** à la morphologie du sportif.

Ils sont peu chers mais sont **à proscrire formellement** !

Leurs inadaptations les rendent **inefficaces** et **peu confortables** : ils perturbent la respiration, l'hydratation et la phonation.