

## Caractéristiques des types de protecteurs buccaux

	Type 1	Type 2	Type 3
	Protecteur de série	Protecteur à mettre en forme dans la bouche	Protecteur sur mesure (à une ou plusieurs épaisseurs ou par injection)
<b>Stabilité, confort (possibilité d'ajustement)</b>	Nuls ou approximatifs	Minimaux	Adéquats
<b>Protection (résistance)</b>	Insuffisante	Aléatoire	Adéquate pour les sports de contacts
<b>Respiration, élocution</b>	Nulles ou insuffisantes	Aléatoires	De adéquates à supérieures
<b>Prix</b>	Entre 3 \$ et 10 \$	Entre 10 \$ et 100 \$	Entre 100 \$ et 250 \$
<b>Avantages</b>	Bas prix	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bas prix</li> <li>▪ Possibilité d'adaptation à un appareil d'orthodontie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ne gêne ni la respiration ni l'élocution</li> <li>▪ Degré de protection plus élevé à optimal</li> <li>▪ Possibilité d'adaptation à un appareil d'orthodontie</li> </ul>
<b>Inconvénients</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mal adapté</li> <li>▪ Ne reste en place que si la bouche est fermée</li> <li>▪ Protection faible ou nulle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Instabilité</li> <li>▪ Inégalité de l'épaisseur de la protection sur toutes les dents</li> </ul>	Prix relativement plus élevé
<b>Avertissement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Possibilité d'obstruer les voies respiratoires</li> <li>▪ Risque d'aspiration</li> </ul>	La diminution de l'épaisseur du protecteur à certains endroits critiques au moment de son ajustement peut diminuer sensiblement le degré de protection	

**Il importe de rappeler que malgré le port d'un protecteur buccal, le risque de blessures demeure présent.**

### Références

American Academy of Pediatric Dentistry, American Association of Oral and Maxillofacial Surgeons et American Association of Orthodontists, « A consumer's guide for selecting the right mouth guard », [en ligne], [www.braces.org](http://www.braces.org).

American Dental Association, <[www.ada.org/](http://www.ada.org/)>.

Association dentaire canadienne, « Les protecteurs buccaux », [en ligne], <[www.cda-adc.ca](http://www.cda-adc.ca)>.

D.G. Patrick, R. Van Noort et M.S. Found. « Scale of protection and the various types of sports mouthguard », *British Journal of Sports Medicine*, vol. 39, n° 55, mai 2005, p. 278-281.

Hamel, D., et C. Goulet. *Étude des blessures subies au cours de la pratique d'activités récréatives et sportives au Québec en 2004*, Québec, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport - Institut national de santé publique du Québec, 2006, 91 pages.

Ordre des dentistes du Québec, « Protecteur buccal », <[www.ordredesdentistesduquebec.qc.ca/public/protecteur\\_fr.html](http://www.ordredesdentistesduquebec.qc.ca/public/protecteur_fr.html)>.

**LE PROTECTEUR BUCCAL**

**PORTEZ-LE EN TOUT TEMPS!**

Québec

Saviez-vous qu'au Québec, plus de 25 % des traumatismes non intentionnels sont liés à des activités récréatives et sportives? Selon l'Étude des blessures subies au cours de la pratique d'activités récréatives et sportives au Québec en 2004, on estime que chaque année, près de 40 000 de ces traumatismes se situent à la tête, excluant les yeux.

### Le protecteur buccal peut diminuer la gravité des blessures

Le protecteur buccal (ou protège-dents) réduit considérablement la gravité des impacts non seulement sur les dents, mais aussi sur les lèvres, la langue, les joues et les mâchoires (tissus mous). Fabriqué sur mesure par un dentiste, il limite les risques de lésions buccofaciales et amortit les chocs pouvant causer des blessures plus graves comme la fracture de la mâchoire ou des dents.

### Portez-le à l'entraînement comme en compétition

Il est conseillé de porter un protecteur buccal chaque fois qu'il existe un risque important de contacts avec d'autres participants ou avec des surfaces et des objets durs. Pour être efficace, le protecteur buccal doit être confortable et ne doit pas irriter les tissus mous. Sa rétention en bouche doit être parfaite et ne pas nuire à la respiration ou à l'élocution. Il doit épouser parfaitement toutes les structures qu'il recouvre, sans provoquer de nausées. Trois types de protecteurs buccaux existent sur le marché. Toutefois un seul modèle remplit adéquatement les fonctions que l'on attend de ce type d'appareil.



Type 1



Type 2



Type 3

Les illustrations sont une courtoisie de l'Association dentaire canadienne : PADILLA, Ray R. Point de service, Journal de l'Association dentaire canadienne, avril 2005, vol. 71, n° 4, p. 270.

### Protecteur de série (Type 1)

Le protecteur buccal de type 1 est fabriqué en série. On peut se le procurer dans la plupart des boutiques de sport; il est d'ailleurs souvent donné, en prime, au moment de l'achat d'équipement spécialisé. Moins coûteux que les autres types de protecteurs buccaux, il est toutefois moins efficace et ne peut être ajusté convenablement. De plus, il ne résiste pas aux impacts modérés. Son instabilité en bouche fait que cet appareil peut s'avérer dangereux, car il risque d'obstruer les voies respiratoires de l'athlète en cas de perte de conscience.

### Protecteur à mettre en forme dans la bouche (Type 2)

Ce type de protecteur est le plus répandu sur le marché. Il suffit de le plonger dans de l'eau bouillante durant une minute environ pour l'amollir, le mordre doucement, puis le mouler. Ce choix peut être indiqué pour les personnes qui portent un appareil orthodontique. Il est très peu rétentif, plus ou moins efficace et relativement inconfortable.

### Protecteur sur mesure (Type 3)

Les protecteurs buccaux, à une ou plusieurs épaisseurs, ou fabriqués par injection, sont les meilleurs sur le marché. Ils sont fabriqués sur mesure par le dentiste à partir d'un moulage des dents. Certaines parties peuvent être renforcées en fonction des exigences d'un sport en particulier. Ces modèles sont plus coûteux, mais demeurent le seul moyen réellement efficace de se protéger contre les blessures buccofaciales. De plus, ils permettent de diminuer la gravité de certaines blessures comme la fracture de la mâchoire ou des dents.

