



LIDERANDO EL MUNDO HACIA UNA ÓPTIMA SALUD BUCODENTAL

¿Qué es la salud bucodental?

La salud bucodental hace referencia a la salud de la boca. Una boca sana le permite hablar, sonreír, oler, saborear, tocar, masticar, tragar y transmitir una variedad de emociones con confianza y en ausencia de dolor, molestias y enfermedades.

Una boca sana también le permite practicar sus deportes preferidos sin inconvenientes. Independientemente de la edad que tenga, la salud bucodental es fundamental para su salud general, bienestar y rendimiento deportivo.

LA SALUD BUCODENTAL IMPLICA EL BUEN ESTADO DE:



DIENTES

ENCÍAS

LABIOS

LENGUA

GLÁNDULAS SALIVALES

MÚSCULOS MASTICATORIOS

PALADAR DURO Y BLANDO

BOCA Y
GARGANTA

MAXILAR Y
MANDÍBULA

¿Por qué es importante la salud bucodental?

Una enfermedad bucodental puede afectar su rendimiento y su salud. Por ejemplo, la enfermedad de las encías puede aumentar el riesgo de diabetes, problemas cardiovasculares y neumonía. Cuidar su boca la mantiene saludable y le ayuda a preservar su salud general, algo esencial para la práctica deportiva.

¿Cómo afecta la salud bucodental al rendimiento deportivo?

El estado de la boca es a menudo considerado como el reflejo del cuerpo: una boca sana contribuye a un cuerpo sano que se comporta de manera correcta y eficiente. Por el contrario, una boca poco saludable puede afectar a su rendimiento deportivo de diversas formas:

- La salud bucodental deficiente influye en su calidad de vida y bienestar, factores importantes para el buen rendimiento deportivo.
- La caries y la enfermedad periodontal pueden favorecer la presencia de inflamaciones e infecciones en su cuerpo, suponiendo un efecto negativo para el rendimiento deportivo.
- La maloclusión puede afectar a la postura y a su forma de caminar, incrementando el riesgo de sufrir lesiones.
- Una urgencia, como un flemón, una infección o la erupción de las muelas del juicio antes de una competición pueden disminuir su rendimiento y obligarle a retirarse. Para evitarlo, el tratamiento dental debe efectuarse inmediatamente después de ser diagnosticado.



DE 399 ATLETAS REVISADOS EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE LONDRES 2012:

40%

TUVIERON
MOLESTIAS CON SU
BOCA

28%

RECONOCIERON
UN IMPACTO EN SU
CALIDAD DE VIDA

18%

RECONOCIERON
UN IMPACTO EN
ENTRENAMIENTOS Y
RENDIMIENTO

¿Cómo pueden afectar los deportes a la salud bucodental?

Practicar deportes puede afectar a su salud bucodental de diversas maneras: la deshidratación, el estrés, los azúcares y los ácidos contenidos en las comidas y bebidas deportivas pueden afectar negativamente a su salud bucodental. Los impactos físicos también pueden originar lesiones orales.

- Las bebidas deportivas y suplementos con gran cantidad de azúcares y ácidos pueden causar caries y aumentar el riesgo de enfermedad periodontal y erosión dental.
- El estrés relacionado con el deporte es un factor de riesgo adicional para la aparición de caries, enfermedad periodontal, erosión dental, abrasión y bruxismo (rechinamiento).
- Los traumatismos dentales pueden ocurrir con frecuencia cuando se practican deportes de contacto y combate sin la adecuada protección.
- Deshidratación y estrés favorecen la sequedad bucal, influyendo negativamente en su salud.
- En deportes acuáticos, la disminución del pH del agua de las piscinas puede causar erosión dental.



DE 399 ATLETAS REVISADOS EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE LONDRES 2012:

55%

**PRESENTABAN
CARIES**

45%

**TENIAN DESGASTE
DENTAL MODERADO
O SEVERO**

76%

**TENÍAN PROBLEMAS
DE ENCÍAS**
con inflamación local o
generalizada

SE ESTIMA QUE LOS PROTECTORES EVITAN CADA AÑO ENTRE 100.000 Y 200.000 LESIONES ORALES SOLO EN LOS PROFESIONALES DE FÚTBOL AMERICANO.

¿Qué puede hacer para conservar su salud bucodental?

➤ CEPILLE SUS DIENTES Y ENCÍAS

Al menos 2 veces al día y durante 2 minutos (30 minutos después de cada comida). Use un cepillo, dentífrico con flúor y seda o cepillos interdentales. Enjuáguese con agua o mastique un chicle sin azúcar después de las comidas y aperitivos cuando no pueda cepillarse.



➤ VISITE A SU DENTISTA

Al menos dos veces al año para una revisión completa. Su odontólogo valorará la aplicación de barniz de flúor para proteger sus dientes.

➤ MEDICACIÓN

Asegúrese de que cualquier medicación que tome sea compatible con el ejercicio físico y la política antidopaje.

Consumir drogas blandas ilícitas puede dañar su salud.



➤ NO FUME

Evite el consumo de tabaco.

ALIMÉNTESE DE FORMA ADECUADA

Consuma una dieta saludable.

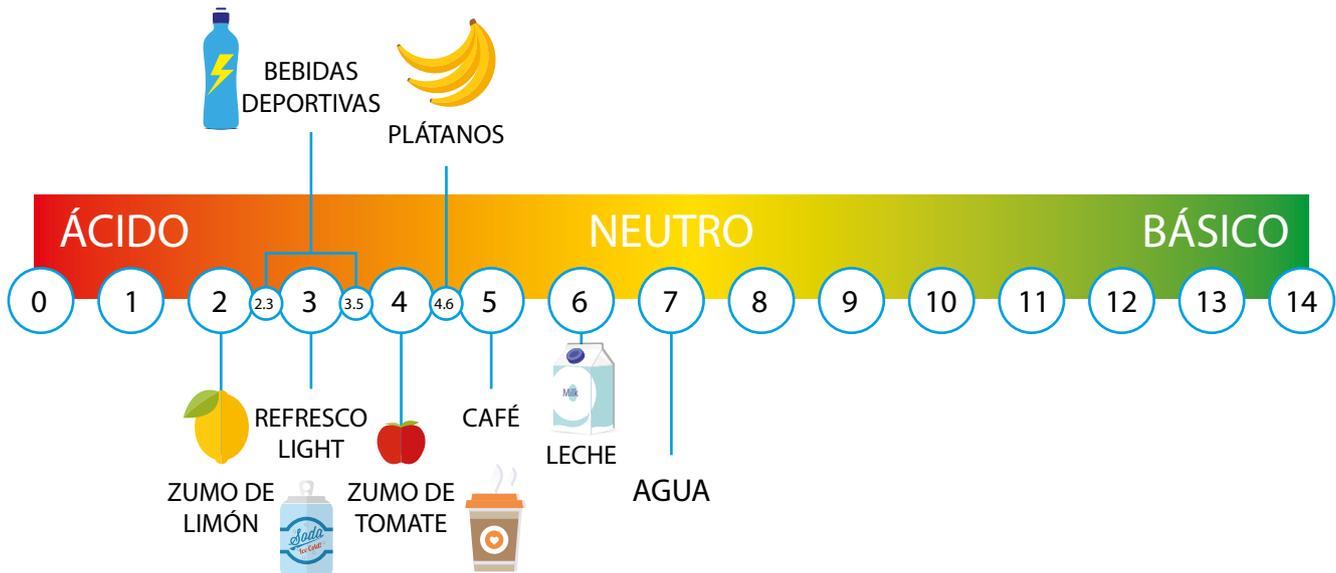
Cuando coma entre horas, tome fruta, queso fresco y nueces en lugar de optar por otros alimentos como las galletas que pueden producir caries.

Cuidado con los ácidos: contrarreste la acidez de los alimentos y bebidas energéticas enjuagándose inmediatamente después con agua. Cuando consuma estas bebidas, use una pajita reutilizable para evitar el contacto del líquido con sus dientes y dilúyalas con agua. No se cepille inmediatamente después de consumirlas.

Permanezca hidratado bebiendo diariamente agua de forma regular.



VALORES DE pH



► PROTÉJASE

Utilice un protector bucal para deportes de contacto.

Evite los protectores estándar que se compran en tiendas, ya que no ajustan bien y ofrecen poca protección. Opte por un protector fabricado a medida. Para niños y adolescentes, aún en crecimiento, puede usar protectores individualizables, adaptados por el odontólogo. No dude en pedirle consejo a su dentista.



Ejemplos de deportes donde la protección es:

OBLIGATORIA*

- » Boxeo
- » Taekwondo
- » Hockey hielo
- » Fútbol americano

RECOMENDADA

- » Artes marciales
- » Rugby
- » Baloncesto
- » Balonmano
- » Voleibol
- » Béisbol
- » Fútbol
- » Ciclismo
- » Gimnasia
- » Deportes ecuestres
- » Skateboarding
- » Wrestling
- » Halterofilia
- » Squash
- » Waterpolo
- » Hockey hierba/
Hockey patines

* El reglamento puede variar en función del país y la edad.





Agradecimiento

Esta publicación fue posible gracias a la colaboración de:

SUNSTAR

Reconocimiento

Contenido original desarrollado S. Dartevelle, S. Cantamessa, J. Dartevelle y T. Stamos. Adaptado a español por M. Máiquez y J.C. Pérez.

Descubra más

Acceda a la página escaneando este código QR mediante la cámara de su teléfono móvil.

