



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. No importa la edad que tenga – 5, 25, 65, 80 años – la salud bucodental es fundamental para su salud general, bienestar y rendimiento deportivo.

LA SALUD BUCODENTAL IMPLICA EL BUEN ESTADO DE:



¿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.



SVETLANA
21 AÑOS

Todo comenzó el día antes de jugar en un torneo local de bádminton. Comencé a sentir un ligero dolor en la parte posterior de la boca. Más tarde, el dolor empeoró y tuve que tomar un analgésico antes de acostarme. A la mañana siguiente, me desperté a las 6 de la mañana con un fuerte dolor de dientes. Mis encías estaban inflamadas y tenía una fiebre de casi 38°. Tomé otro analgésico y me fui al torneo, pero después del primer set tuve que abandonar. El dolor se había vuelto insoportable. A la mañana siguiente, fui a mi dentista y resultó que tenía dos caries sin tratar, una de las cuales se había infectado.



¿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 es un factor de riesgo 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, el bajo pH del agua de las piscinas puede causar erosión dental.

600.000



¡Sólo en EE.UU. las lesiones dentales causadas por la práctica deportiva suponen más de 600.000 urgencias odontológicas cada año!

Se ha demostrado que casi una de cada tres lesiones dentales producidas en los niños ocurren durante las actividades deportivas.

1^{de} 3



UGO
32 AÑOS

En la última visita a mi dentista, ella se percató de que yo tenía una ligera erosión dental. Me preguntó sobre mi estilo de vida y, cuando le comenté que era un apasionado nadador aficionado, me informó que el cloro de la piscina podría ser el causante de mi erosión dental. Me aconsejó que me enjuagase la boca con agua del grifo después de nadar y que me cepillase los dientes dos veces al día con pasta dental con flúor, pero nunca inmediatamente después de nadar. También me recomendó evitar las bebidas deportivas ácidas.



¿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 una vez 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 limitando las comidas y bebidas con alto contenido en azúcares.

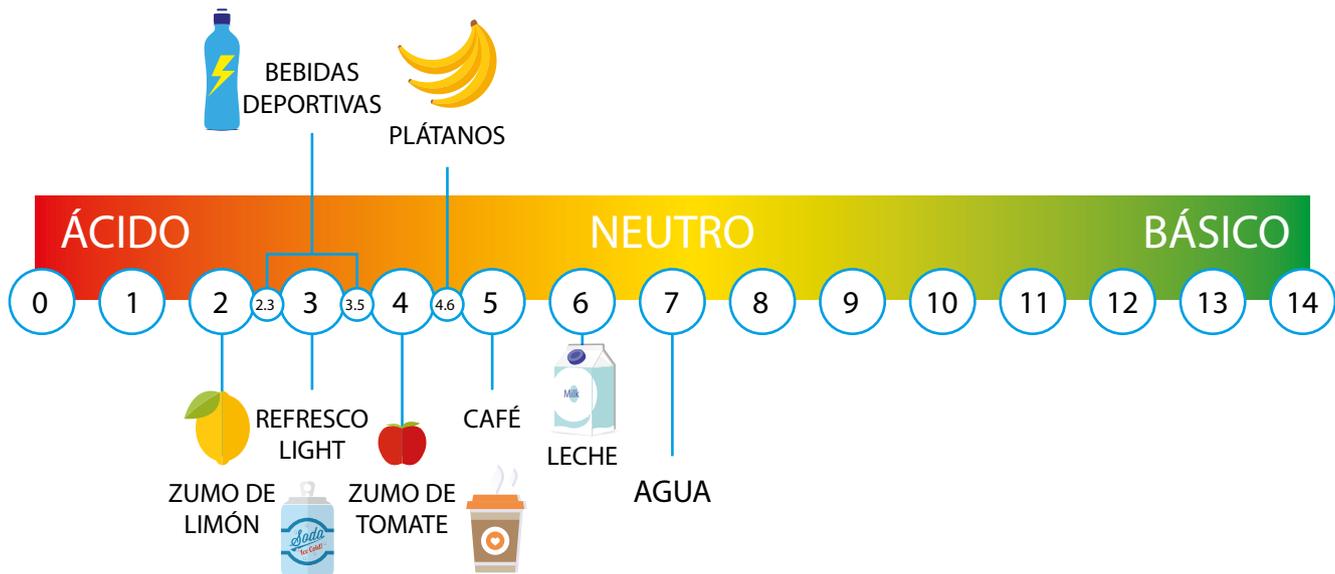
Cuando coma entre horas, tome fruta, vegetales, queso y nueces en lugar de otros alimentos como las galletas y barritas energéticas que pueden producir caries.

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 agua de forma regular.



VALORES DE pH



► PROTÉJASE

Utilice un protector bucal para deportes de contacto.

Aunque sólo practique deporte ocasionalmente es recomendable que lo haga con un protector. Algunos amateurs tienen menor control del movimiento, menor conocimiento sobre las lesiones y el riesgo de sufrir un traumatismo es mayor que en los atletas de élite.

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

* 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.

Find out more

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



Avenue Louis-Casaï 51 • 1216 Geneva • Switzerland
T +41 22 560 81 50 • info@fdiworlddental.org • www.fdiworlddental.org

DESIGN Gilberto D Lontro
©2019 FDI World Dental Federation