

# Deporte y salud oral

¿LO SABÍAS?



**CONSEJO  
DENTISTAS**  
ORGANIZACIÓN COLEGIAL  
DE DENTISTAS DE ESPAÑA



**SEOD**

Sociedad Española de  
Odontología del Deporte



# Contenidos

**03**

## Introducción

Óscar Castro Reino, presidente del Consejo General de Dentistas de España

**04**

## Deporte y salud

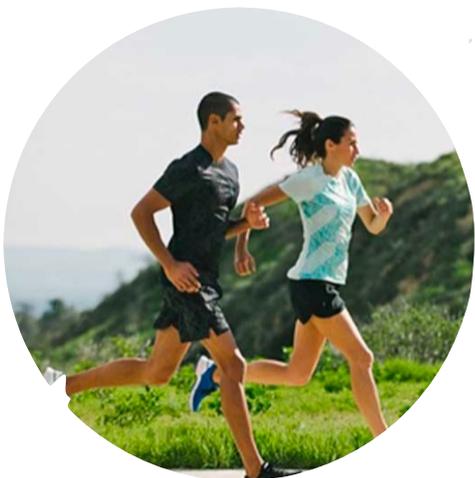
EL deporte y la actividad física proporcionan muchos beneficios para la salud. En este apartado te explicamos los más relevantes.



**06**

## Impacto en la salud oral

Es importante tener una información de calidad, basada en la evidencia científica, para que el deporte y la salud oral se complementen y no sean barrera la una del otro.



**07**

## La información básica



El deporte y la actividad física son una parte esencial de nuestra vida cotidiana, ya que fomentan la salud y el bienestar general. Sin embargo, rara vez tenemos en cuenta los efectos potenciales que puede tener en otro aspecto crucial de nuestra salud: la salud bucodental.

**11**

## Salud oral y deporte



La salud bucodental desempeña un papel importante. Los factores dentales tienen una gran influencia en lo susceptible que es una persona a las lesiones, así como en su capacidad de recuperación y en su rendimiento deportivo.

**14**

## Deporte y salud oral

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



**18**

## La prevención

Mediante la adopción de unos hábitos saludables, compaginar deporte y salud oral es perfectamente posible. En este apartado te damos los principales consejos.





Óscar Castro Reino  
Presidente del Consejo General  
de Dentistas de España

La salud bucodental puede verse comprometida por varias razones. En esta guía te explicaremos cuáles son los principales errores que cometemos al practicar deporte y que pueden originar problemas bucodentales. Asimismo, proporcionamos información y consejos para que puedas mantener tu boca en un estado óptimo de salud, sin comprometer tu rendimiento deportivo.

Esta guía dirigida al público general y muy especialmente a los deportistas, tanto amateurs como profesionales, pretende ayudarles en los conceptos relativos a la actividad deportiva y su relación con la salud oral.

Ha sido elaborada gracias a las aportaciones científico-técnicas de la Sociedad Española de Odontología del Deporte (SEOD) a la que agradecemos su inestimable colaboración.

Proporciona una información actualizada sobre los aspectos deportivos y sus posibles repercusiones sobre la salud oral. Asimismo, analiza el papel que tiene una óptima salud bucodental en el rendimiento deportivo.

Detallaremos la relación entre el deporte y la salud bucodental, explorando cómo diversos factores, entre otros, las lesiones, la deshidratación, los patrones respiratorios, los hábitos de higiene y las elecciones dietéticas pueden afectar significativamente no sólo a los atletas, sino también a los aficionados que practican actividades deportivas. También detalla la repercusión que, determinadas patologías orales, pueden tener en el deportista, reduciendo su eficacia deportiva.

Desde el Consejo General de Dentistas de España, la Fundación Dental Española y la Sociedad Española de Odontología del Deporte, esta guía reitera nuestro compromiso con la promoción de hábitos saludables, para que de esta forma podamos, compatibilizar el deporte con una óptima salud general y oral.

“*Aunque a menudo nos centramos en el impacto positivo que el deporte puede tener en nuestros músculos y sistema cardiovascular, rara vez tenemos en cuenta los efectos potenciales que puede tener en otro aspecto crucial de nuestra salud: la salud bucodental.*”

# Deporte saludable



EL deporte y la actividad física proporcionan muchos beneficios para la salud.

Los efectos positivos se consiguen principalmente a través de la actividad física, que es la parte principal de la mayoría de los deportes. Muchos efectos del deporte también aportan beneficios para la salud, como el desarrollo psicosocial de jóvenes y mayores, el desarrollo personal, una mayor longevidad y un menor consumo de alcohol. Quienes practican deporte tienen un mayor nivel de actividad física más adelante en la vida, y a través del deporte se pueden desarrollar conocimientos sobre nutrición, ejercicio y salud. Entre los efectos negativos se incluyen el riesgo de fracaso que conduce a una mala salud mental, el riesgo de lesiones, los trastornos alimentarios, el agotamiento y las molestias gastrointestinales inducidas por el ejercicio.

Compaginar deporte y salud es fundamental. La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos.

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

# Beneficios de la actividad física

La actividad física regular, como caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes o participar en actividades recreativas, es muy beneficiosa para la salud. Es mejor realizar cualquier actividad física que no realizar ninguna. Al aumentar la actividad física de forma relativamente sencilla a lo largo del día, las personas pueden alcanzar fácilmente los niveles de actividad recomendados. La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.

La actividad física regular puede:

- mejorar el estado muscular y cardiorrespiratorio.
- mejorar la salud ósea y funcional.
- reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer (entre ellos el cáncer de mama y el de colon) y depresión.
- reducir el riesgo de caídas, así como de fracturas de cadera o vertebrales.
- ayudar a mantener un peso corporal saludable.



# Impacto en la salud oral

Todos los deportistas deben ser considerados de alto riesgo para las enfermedades bucodentales debido a que su régimen de entrenamiento puede tener consecuencias adversas para la salud oral.

Es importante tener una información de calidad, basada en la evidencia científica, para que el deporte y la salud oral se complementen y no sean barrera la una del otro. Entre los aspectos más relevantes, conviene conocer los siguientes:

Conciliar deporte y salud bucodental

¿Cómo puede afectar el deporte a la salud bucodental?

¿Cómo pueden afectar las patologías bucodentales al deporte?

¿Cómo proteger los dientes en el deporte?

# Información básica

A female athlete with blonde hair in a ponytail is running on a red track. She is wearing a white sports bra, white leggings, and white sneakers. Her shadow is cast on the track in front of her. The background is a green field.

## La salud comienza en tu boca

Un cuerpo sano es la base de un deportista. En los deportes de élite, el objetivo es siempre maximizar el rendimiento y aumentarlo de forma natural. Se trata tanto de una tarea ingente como de un equilibrio constante entre rendimiento y salud. El número de factores médicos que influyen en el rendimiento es amplio. Naturalmente, diversos factores influyen en el éxito, no sólo el entrenamiento ambicioso, la nutrición y la disposición genética. Se trata sobre todo de la mentalidad al esfuerzo y, por supuesto, de los datos físicos básicos. La salud bucodental desempeña aquí un papel importante. Los factores dentales tienen una gran influencia en lo susceptible que es una persona a las lesiones, así como en su capacidad de recuperación.

Permanecer sanos y libres de lesiones, son unos de los principales requisitos de los deportistas, sea cual sea su nivel de profesionalización. Con controles y revisiones bucodentales periódicas, se pueden minimizar lesiones recurrentes cuyo origen está en la boca. Se ha demostrado científicamente que el análisis funcional de la boca, el control individual y el uso de férulas deportivas a medida pueden aumentar valores de fuerza y resistencia en el deportista, a la vez que evita o reducen el riesgo de padecer lesiones musculares.



DE LOS 399 ATLETAS EXAMINADOS DURANTE LOS JUEGOS OLIMPICOS DE LONDRES EN 2012:



**55%**  
TENÍAN CARIES

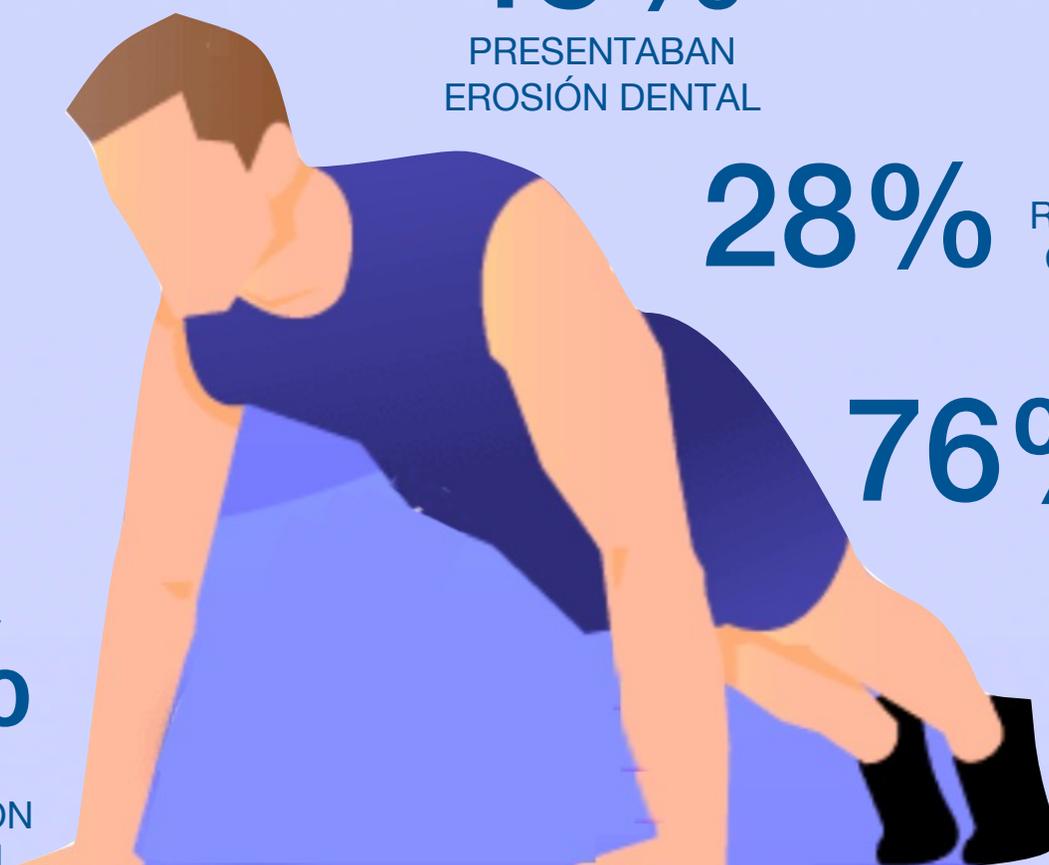
**40%**  
ESTABAN  
PREOCUPADOS CON  
SU SALUD DENTAL

**45%**  
PRESENTABAN  
EROSIÓN DENTAL

**28%**  
PRESENTABAN  
REDUCCIÓN DE SU  
CALIDAD DE VIDA

**76%**  
TENÍAN  
ENFERMEDAD  
PERIODONTAL  
desde formas  
localizadas a  
generalizadas de  
gingivitis

**18%**  
TENÍAN IMPACTO EN  
SU ENTRENAMIENTO Y  
RENDIMIENTO  
DEPORTIVO





# Salud oral y deporte: la estrecha relación

Puede parecer que los problemas bucodentales pueden afectar a la salud general de cualquier persona, pero la realidad es que se agravan en los deportistas.

Los beneficios del deporte para nuestra salud son bien conocidos. Sin embargo, no es del todo sabido el hecho de que practicar algún deporte de forma regular o tener una alta actividad física tenga una relación muy estrecha con la salud bucodental. Los estudios al respecto han ido cobrando importancia recientemente debido a que existe un gran desconocimiento en este campo. Puede parecer que los problemas bucodentales pueden afectar a la salud general en cualquier persona, pero la realidad es que se agrava en los deportistas. Además, estas afecciones suelen ser comunes. Algo tan habitual como el sarro, las caries o la maloclusión son algunos problemas frecuentes que pueden afectar seriamente al rendimiento físico.

Lesiones musculares, dolor de cuello y espalda o falta de equilibrio son algunos de los síntomas que presentan muchos deportistas y que aparentemente no tienen una explicación clara. Sin embargo, su origen podría venir de una maloclusión oral. Cuando los dientes superiores e inferiores no ocluyen bien, no hay suficientes puntos de contacto entre ellos y la mandíbula sufre e intenta arreglar esta descompensación. Este hecho puede generar que otros músculos se involucren en esta acción y se vean afectados, provocando dolor y lesiones.

Las caries, pueden provocar dolores musculares y articulares, más aún si son profundas y estamos realizando una actividad deportiva intensa ya que el flujo sanguíneo aumenta y puede provocar dolor e inflamación. Además, si no mantenemos una buena higiene bucal, se acumula la placa dental en la superficie de los dientes, provocando gingivitis y pudiendo pasar bacterias al torrente sanguíneo, lo que provoca fatiga y un enlentecimiento, dificultando la recuperación después del esfuerzo físico.

Además, hay estudios que demuestran que la práctica de algunos deportes puede afectar a nuestros dientes. Un claro ejemplo es el desgaste que provoca el bruxismo, provocado muchas veces por la práctica de algunos deportes que requieren un exceso de fuerza o concentración y que en ocasiones, les hacen apretar demasiado los dientes. Lo mismo ocurre con los deportes de contacto, donde frecuentemente los deportistas sufren duros golpes que pueden acabar en una fractura o en la pérdida de algún diente. En estos casos, es recomendable el uso de férulas protectoras para mantener a salvo nuestra boca.

Siempre es necesario un estudio completo para obtener un diagnóstico correcto y un tratamiento personalizado adaptado a las necesidades de cada deportista. Las visitas frecuentes al dentista, también son imprescindibles. De esta forma, es posible prevenir cualquier problema o eliminarlo si es necesario para evitar que nuestra salud bucodental sea un obstáculo a nuestro rendimiento.

Nunca debemos olvidar que unos hábitos alimenticios saludables y una buena higiene son fundamentales para cualquier persona que quiera mantener una óptima salud bucodental, más aún si practica deporte de forma regular, utilizando sus habilidades físicas al límite.



# Salud oral y deporte

A close-up photograph of a bright yellow tennis ball resting on a dark, reflective surface. The ball is positioned in the upper right quadrant of the frame, and its reflection is clearly visible below it. The background is dark and out of focus, suggesting an outdoor setting like a tennis court.

Los problemas de salud bucodental pueden causar diversos efectos adversos y reducir el rendimiento deportivo.

La inflamación de la cavidad bucal (enfermedad periodontal, caries) empeora el estado general y, por tanto, el rendimiento. En particular, aumenta el riesgo para el sistema cardiovascular. El mayor problema es que la mayoría de las enfermedades pasan desapercibidas durante mucho tiempo porque al principio no causan dolor. De hecho, el deportista nota una reducción de su rendimiento (menos potencia, menos velocidad, menos concentración) pero no las causas que la provocan.

Además de la inflamación, la posición del maxilar inferior desempeña un papel especial en el rendimiento. En el deporte en particular, una posición modificada del maxilar inferior puede provocar cambios en la postura corporal en general y, por tanto, también en la fuerza corporal. Los músculos de la cabeza y el cuello deben cooperar perfectamente, especialmente cuando se les somete a un esfuerzo máximo. Los problemas de posición de la mordida se traducen inevitablemente en una reducción de la función y el rendimiento. El riesgo de lesiones aumenta considerablemente.



La inflamación crónica puede retrasar el proceso de curación de las lesiones. Las inflamaciones crónicas más frecuentes se dan en la cavidad bucal. Por lo general, estas inflamaciones afectan a las encías y al hueso de la mandíbula y suelen pasar desapercibidas. Los estudios médicos han demostrado que el 70% de las personas están afectadas por este tipo de inflamaciones. Las investigaciones concluyen que un número elevado de deportistas de élite padecen inflamaciones crónicas. Hoy sabemos que son sobre todo las inflamaciones crónicas de la cavidad bucal las que tienen una amplia gama de efectos negativos en otros sistemas orgánicos, así como en el sistema inmunitario.





**PATRICIA**  
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 insostenible. A la mañana siguiente, fui a mi dentista y resultó que tenía dos caries sin tratar, una de las cuales se había infectado.



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.



# Deporte y salud oral

A photograph of a bodybuilder from the back, flexing his muscles. He is wearing a blue singlet with a competition bib that reads "ATDK LYLES 2019". The background is dark, and the lighting highlights the contours of his muscles.

El deporte puede afectar 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.



**HUGO**  
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.





## ¿Cuáles son los problemas dentales más frecuentes a los que se enfrentan los deportistas?

### **Caries y erosión**

Además de que los deportistas son más propensos a las caries y la erosión debido a la ingesta frecuente de azúcar, algunos deportes son más propensos a inducir afecciones orales específicas. Por ejemplo, en los nadadores y quienes practican deportes acuáticos, es importante estar especialmente atentos a las lesiones erosivas debido al bajo pH del agua de la piscina.

### **Enfermedad periodontal**

Según las investigaciones, "la protección inmunoinflamatoria frente al desafío microbiano de la caries dental y la enfermedad periodontal también podría verse comprometida por la inmunosupresión inducida por el ejercicio", junto con unos hábitos de higiene bucal inadecuados. Como con cualquier otro paciente, el control de una óptima higiene bucodental es clave para evaluar cualquier enfermedad periodontal. Por eso, es necesario un cambio de comportamiento para lograr una óptima higiene bucal. Sin una rutina de cuidado bucal y un tratamiento adecuados, las enfermedades periodontales pueden provocar movilidad y pérdida de dientes, alteraciones de la masticación y de la nutrición, así como aumentar la carga de inflamación en todo el organismo. Las enfermedades periodontales pueden influir en varias enfermedades sistémicas: la relación entre las enfermedades periodontales y la diabetes, las afecciones cardiovasculares y pulmonares está bien establecida.



### **Xerostomía**

Los efectos de la placa también pueden ser mayores en los deportistas debido a la reducción de la protección de la saliva causada por la deshidratación y el flujo de aire de gran volumen de la respiración bucal. Para los deportistas, esto significa sequedad bucal y sus consecuencias como malestar, menor efecto de limpieza por la saliva y aumento del riesgo de caries, si se combina con ingestas regulares de azúcar. Se recomienda que los deportistas beban o se enjuaguen con pequeñas cantidades de agua antes, durante y/o después de la práctica deportiva para reponer los líquidos perdidos y rehidratarse.

### **Daños oclusales**

Los deportistas deben tener cuidado con los daños oclusales, ya que una fuerza excesiva sobre los dientes puede desgastarlos. Esto puede ser frecuente ya que los deportistas pueden apretar y/o rechinar los dientes durante el rendimiento. Estas parafunciones pueden ser habituales debido a los niveles de estrés. Pueden provocar desgaste dental, fracturas y dolor en la mandíbula (ATM). Además, la oclusión y los trastornos temporomandibulares repercuten en la postura corporal general, lo que también puede afectar al rendimiento deportivo. Se recomienda que los dentistas restablezcan el correcto funcionamiento del sistema estomatognático sustituyendo los dientes que faltan, logrando la estabilidad oclusal y/o considerando la posibilidad de un tratamiento de ortodoncia cuando sea necesario.

### **Lesiones bucales o faciales**

Los deportes de contacto pueden provocar lesiones orofaciales, como fracturas o extrusiones dentales, lesiones de tejidos blandos y de mandíbula. Para prevenir estas lesiones se recomienda el uso de un protector bucal cuando exista riesgo, e idealmente un protector bucal hecho a medida, por ejemplo, en boxeo o rugby. Es importante también solicitar consejos sobre cómo limpiarlo y guardarlo después de su uso.

# Deporte y Prevención

Mediante la adopción de unos hábitos saludables, compaginar deporte y salud oral es perfectamente posible.



## Cepillado de dientes y encías

**Al menos 2 veces al día y durante 2 minutos** (30 minutos después de cada comida). Usar cepillo de dureza media o blanda, dentífrico con flúor y seda o cepillos interdentaes. Enjuagarse con agua o masticar un chicle sin azúcar después de las comidas y aperitivos cuando te sea imposible cepillarte.



## Visita a tu dentista

**Al menos una vez al año** para una revisión bucodental completa. Tu dentista valorará si necesitas la aplicación de barniz de flúor para proteger tus dientes, además de realizar un diagnóstico de posibles patologías.

## Medicación

**Asegúrate de que cualquier medicación que tomes sea compatible con el ejercicio físico y la política antidopaje.** Consumir drogas blandas ilícitas puede dañar su salud.





## No al tabaco

Fumar afecta a tu salud general, a tu rendimiento deportivo y también a tu salud oral. No fumes.

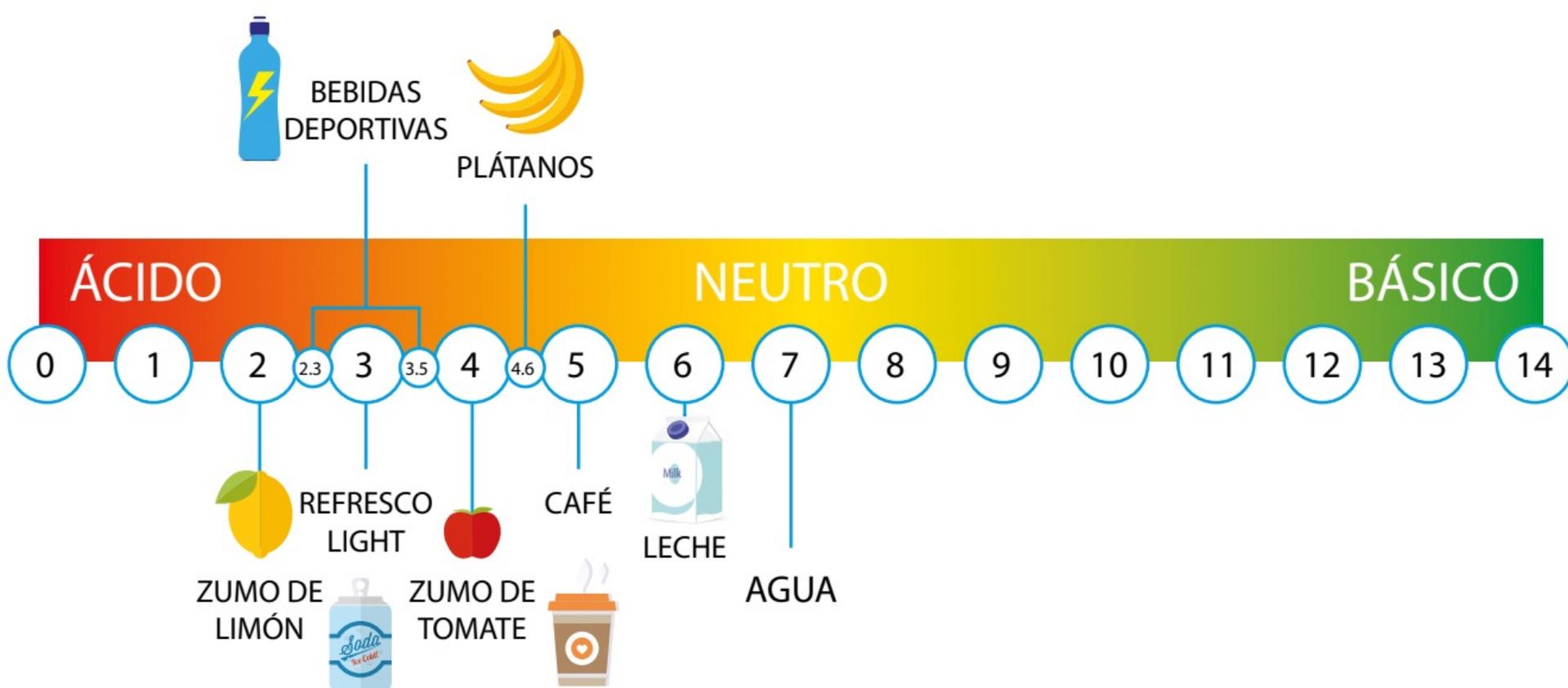
## Alimentos saludables: comer bien para ganar

**Consume una dieta saludable limitando las comidas y bebidas con alto contenido en azúcares.**

Cuando comas entre horas, toma fruta, vegetales, queso y nueces en lugar de otros alimentos como las galletas y barritas energéticas que pueden producir caries. Cuidado con los ácidos: contrarresta la acidez de los alimentos y bebidas energéticas enjuagándote inmediatamente después con agua. Cuando consumas estas bebidas, usa una pajita para evitar el contacto del líquido con tus dientes y dilúyelas con agua. No te cepilles inmediatamente después de consumirlas. Permanece hidratado bebiendo agua de forma regular.



## VALORES DE pH





## Protégete

Utiliza un protector bucal para deportes de contacto. Aunque sólo practiques deporte ocasionalmente es recomendable que lo hagas 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. Evita los protectores estándar que se compran en tiendas, ya que no ajustan bien y ofrecen poca protección. Opta por un protector fabricado a medida. No dudes en pedirle consejo a tu 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/<br>Hockey patines |
| » Voleibol        | » Skateboarding      |                                    |
| » Béisbol         | » Wrestling          |                                    |

(\* ) el reglamento puede variar en función de la comunidad autónoma.



#### Protector a medida

**Cómodo**  
**Fácil para respirar y hablar**  
**Ajusta bien en boca**  
**Mayor nivel de protección**

#### Protector estándar

**A menudo ajusta mal**  
**Puede afectar al habla y a la respiración**  
**Peor nivel de protección**



# Tipos de protectores

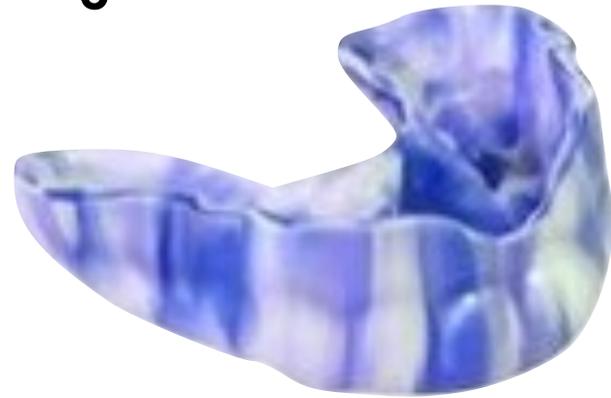
1



2



3



1. **Protector de stock:** está preformado y viene listo para usar. Es económico y se puede comprar en la mayoría de tiendas de deportes y grandes almacenes. Sin embargo, apenas se puede ajustar, es voluminoso, dificulta la respiración y el habla y ofrece poca o ninguna protección. Los dentistas no recomiendan su uso.

2. **Protector bucal semiadaptable:** también se puede comprar en muchas tiendas de artículos deportivos y puede ofrecer un mejor ajuste que los protectores bucales de stock. Está hecho de material termoplástico. Se introduce en agua caliente para ablandarlo, luego se coloca en la boca y se le da forma alrededor de los dientes con los dedos y la lengua. También se les llama por eso protectores *boil & bite* (calentar y morder).

3. **Protector bucal a medida** se diseña y fabrica individualmente en una clínica dental o un laboratorio profesional siguiendo las instrucciones del dentista. En primer lugar, el dentista toma una impresión de los dientes y, a continuación, se moldea un protector bucal sobre el modelo utilizando un material especial. Debido al uso de un material especial y al tiempo y trabajo adicionales que conlleva, este protector bucal a medida tiene mayor coste que los otros tipos, pero es el que proporciona mayor protección y comodidad.

## Estar siempre bien hidratado

Beber cantidades adecuadas de agua es esencial para cualquier deportista. Previene la deshidratación y ayuda a mantener la energía física. La hidratación también es importante para la salud bucal. Una hidratación adecuada ayuda a que las glándulas salivales funcionen a pleno rendimiento, lo que es importante para mantener la boca limpia y ayudar a eliminar la placa y las bacterias de los dientes.





Deporte y

# salud oral

¿LO SABÍAS?



**CONSEJO  
DENTISTAS**  
ORGANIZACIÓN COLEGIAL  
DE DENTISTAS DE ESPAÑA



**SEOD**

Sociedad Española de  
Odontología del Deporte