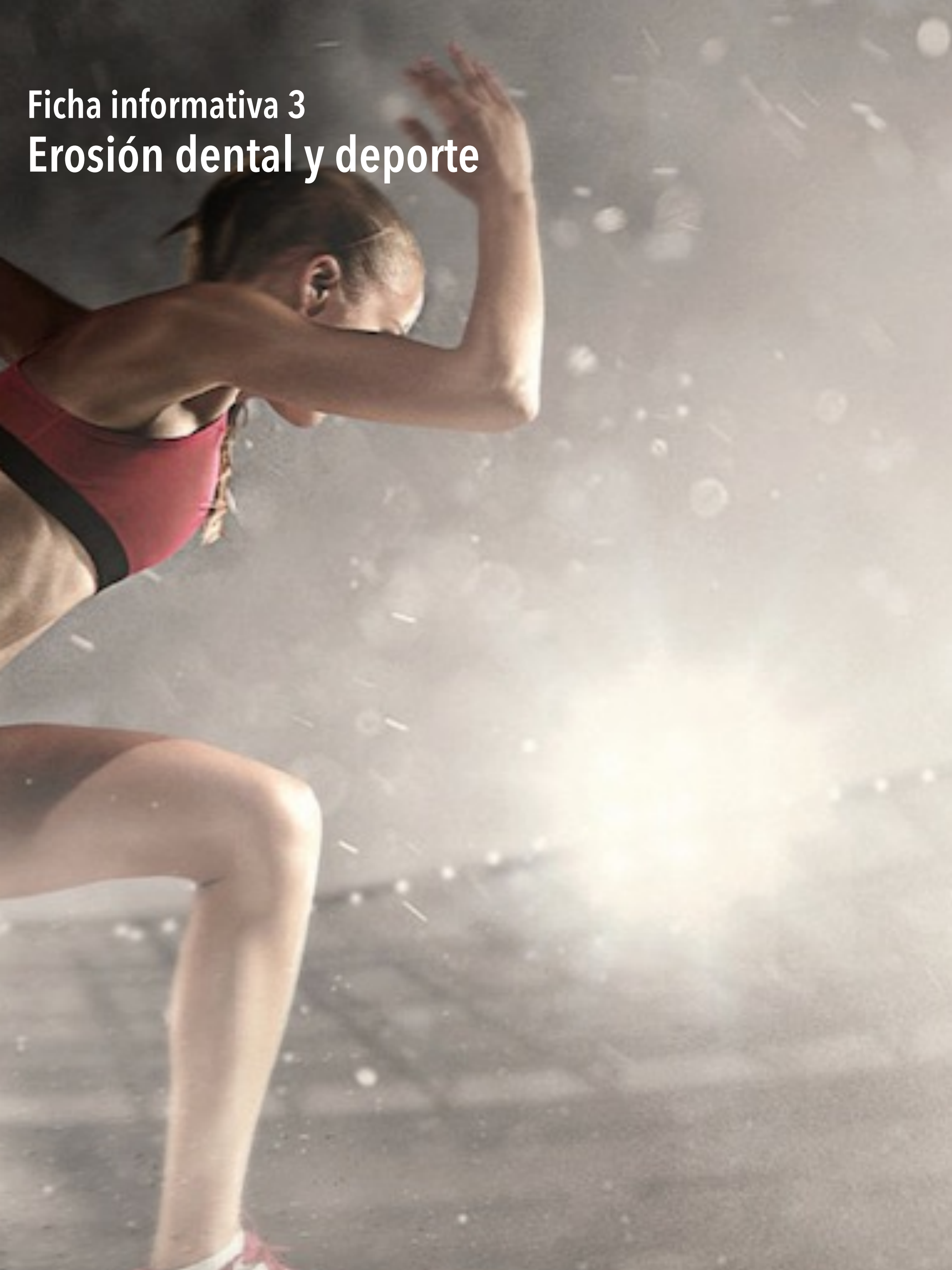


Ficha informativa 3

Erosión dental y deporte



EROSIÓN DENTAL Y DEPORTE



La erosión dental es una pérdida de tejidos duros del diente debida a la disolución química producida por ácidos de origen no bacterianos (a diferencia de la caries). Es muy frecuente en deportistas.

¿A qué es debida?

La erosión en el deportista puede tener varias causas. Por una parte, el esfuerzo físico provoca disminución de la saliva (xerostomía) lo que favorece la desmineralización del esmalte. Muchos deportistas acostumbran a tomar bebidas energéticas que, además de ser azucaradas, son ácidas. En los nadadores, el cloro y el pH ácido de las piscinas también favorece la aparición de la erosión dental.

¿Cuáles son los síntomas y signos?

La pérdida de esmalte da a los dientes un aspecto más amarillento debido a la transparencia de la dentina que se encuentra por debajo. Al deteriorarse el esmalte se produce también una menor luminosidad del diente. Los bordes de los dientes se vuelven más traslúcidos y a nivel de los premolares y molares pueden producirse alteraciones en las cúspides de esos dientes. Este deterioro en los tejidos duros del diente provoca sensibilidad dentaria al frío y al calor, además de las alteraciones estéticas.

Los consejos para prevenirla

- Reducir el consumo de alimentos ácidos y los tentempiés
- Diluir y alternar las bebidas
- Reducir el consumo de bebidas energéticas
- Enjuagarse la boca con agua o una solución de bicarbonato tras la exposición a los ácidos.
- Masticar chicle sin azúcar.
- Utilizar una pajita para reducir el contacto de los líquidos ácidos con los dientes.
- Esperar 20-30 minutos después de ingerir alimentos o bebidas ácidas para cepillarse los dientes
- Utilizar una pasta dentífrica que contenga fluoruro de estaño
- Realizar enjuagues bucales de flúor al 0.05% diariamente
- Utilizar preferiblemente un cepillo eléctrico con control de la presión
- En caso de cepillado manual, si se tiene erosión. Preferir un cepillo de dureza blanda
- Pasar las revisiones periódicas al dentista para vigilar las lesiones



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

