

Ficha informativa 4

# Efectos del deporte en la salud oral



# EFECTOS DEL DEPORTE EN LA SALUD ORAL



Practicar deporte es obviamente recomendable para tu salud y bienestar, pero puede tener consecuencias para tu salud oral, así que adopta los comportamientos adecuados. Esto te ayudará a mejorar tu rendimiento. Todavía no es muy conocido que el bajo rendimiento deportivo puede tener un origen bucodental. Y, sin embargo, ha ocurrido, incluso al más alto nivel de competición. No podemos seguir ignorando la necesidad de una buena salud bucodental cuando se practica deporte, incluso como aficionado.

## Una buena salud oral implica una óptima higiene bucodental

Se recomienda cepillarse los dientes dos veces al día, por la mañana y por la noche, después del desayuno y de la cena, durante 2 minutos con un cepillo de cerdas suaves y pasta dentífrica con flúor. No te enjuagues la boca después del cepillado, simplemente escupe el exceso de dentífrico. El cepillado debe combinarse con el uso de hilo dental o cepillos interdentes, para limpiar a fondo los espacios entre los dientes. Una revisión anual con su dentista es esencial para detectar lesiones cariosas, erosiones dentales y cualquier problema de las encías lo antes posible.

## Una buena salud dental también implica una dieta sana: cuidado con los aperitivos y las bebidas deportivas.

El deporte requiere una ingesta regular de alimentos sólidos y líquidos. La alimentación de los deportistas suele ser cariogénica porque es dulce o ácida, y a menudo ambas cosas a la vez, lo que favorece la desmineralización del esmalte y la aparición de caries. Para prevenir la desmineralización del esmalte se recomienda beber un vaso de agua o enjuagarse la boca con agua clara después de cada comida. Mejor aún, masticar chicle sin azúcar para estimular la producción de saliva. La saliva tiene el poder de neutralizar los ácidos gracias a los bicarbonatos, y de remineralizar el esmalte gracias a los minerales que contiene. Otro consejo es beber las bebidas energéticas con pajita para minimizar el contacto con los dientes.

## Bebe agua regularmente durante el entrenamiento

Para evitar la deshidratación, un factor de riesgo de caries dental.

## El flúor es un aliado importante

El flúor refuerza la estructura del esmalte y lo hace menos sensible a los ataques ácidos que siguen a cada ingesta de alimentos. La pasta dentífrica es la primera fuente de flúor, pero tu dentista puede sugerirte aplicaciones de flúor si los estima necesario. Si eres un gran nadador, ten en cuenta que el pH de las piscinas es a veces bastante ácido y puede provocar erosión dental. Una cantidad adecuada de flúor puede proteger tus dientes.



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

