

Cuidado de la salud bucodental en deportistas

La práctica intensa de deporte puede aumentar el riesgo de presentar algunos problemas bucales (1): la caries y la erosión dental son los más prevalentes (2). La salud bucal puede influir en el rendimiento deportivo de forma directa (a causa del dolor y las dificultades para comer, por ejemplo) e indirecta, debido al aumento de la inflamación sistémica que puede derivarse de algunas enfermedades bucales como la enfermedad periodontal (1).

Algunos estudios, como uno realizado en jugadores profesionales de fútbol del F.C. Barcelona, muestran cómo, a pesar del intenso seguimiento médico al que están sometidos, estos deportistas tienen problemas de salud bucal (caries no tratadas, gingivitis o mala oclusión bucal). Además, su condición física podría relacionarse con el estado de su salud bucal (3). Hasta un 18% de los deportistas profesionales reconoce que los problemas de salud bucal pueden haber influido negativamente en su rendimiento deportivo (2).

Las personas que hacen deporte con una cierta intensidad pueden tener mayor riesgo de sufrir caries debido a los hábitos que siguen con frecuencia:

Nutrición (1,2)

El consumo de carbohidratos es uno de los factores que pueden favorecer la aparición caries, y los alimentos y bebidas ácidas, erosión dental. Además, los efectos proinflamatorios de una dieta alta en carbohidratos también pueden aumentar el riesgo de enfermedad periodontal.

Bebidas y geles isotónicos

Algunas de las bebidas que se toman durante el entrenamiento o la práctica de deporte, y que son recomendables porque ayudan a la hidratación y la recuperación de nutrientes y electrolitos, contienen carbohidratos en altas concentraciones: >10% las energéticas y entre 4 y 8% las isotónicas.

Respiración bucal

Durante la práctica de deporte suele realizarse una mayor respiración bucal, que puede provocar que se reseque la boca y haya una disminución de la saliva (xerostomía). La saliva tiene múltiples acciones importantes en la prevención de caries: neutraliza el pH ácido que aparece tras las comidas, remineraliza el esmalte y regula la acumulación de bacterias en la cavidad bucal, responsables de aparición de caries u otras enfermedades como la gingivitis.

La deshidratación (1,2)

La deshidratación y la sequedad bucal durante la actividad deportiva pueden aumentar el impacto de los carbohidratos y de las bebidas ácidas al reducir el flujo salival y, por tanto, disminuir sus propiedades protectoras (antimicrobianas), tampón de pH y remineralizantes.

Estrés

Muchos deportistas de élite en competición están sometidos a altos niveles de estrés. El estrés puede propiciar la aparición de xerostomía (con las consecuencias ya descritas) y de bruxismo, que provoca un desgaste del esmalte y puede favorecer la aparición de sensibilidad dental y caries, además de dolor.

Por otra parte, se ha observado una correlación significativa entre la prevalencia de caries y el tiempo semanal dedicado a la práctica deportiva o al entrenamiento, con un efecto acumulativo. A medida que aumenta el tiempo y la intensidad del ejercicio (por ejemplo, correr), el flujo salival disminuye y el pH de la saliva disminuye; y ello eleva el riesgo de caries y erosión dental (4).

Sin embargo, **el posible impacto sobre la salud bucal de los hábitos descritos puede prevenirse con medidas higienicodietéticas**. Para ello es importante:

- Reducir la frecuencia de consumo y cantidad de carbohidratos (1).
- Disminuir el consumo de alimentos y bebidas ácidas, y retenerlas poco tiempo en la boca (por ejemplo, usando una pajita) (1).
- Elegir las bebidas con menor poder cariogénico (1). El 83,9% de los triatletas consumen bebidas deportivas mientras entrenan y el 93,5% comen durante sus sesiones de entrenamiento. Sin embargo, únicamente el 3,2% perciben el entrenamiento como un riesgo para su salud bucal (5).
- Aumentar el consumo de agua, tanto durante todo el día como durante el entrenamiento (1).
- Utilizar pastas dentífricas y colutorios específicos para la prevención de la caries y la erosión dental (1).
- Es imprescindible mantener una higiene bucal adecuada que elimine la placa bacteriana (dental e interdental) (1). Para ello, hay que:
 - Cepillarse los dientes al menos dos veces al día o después de cada comida y esperar al menos 10 minutos para el cepillado tras el consumo de alimentos y bebidas ácidos.
 - Utilizar una seda o cinta dental, cepillos interproximales o irrigadores bucales.

- Emplear productos específicos para la prevención de la caries y la erosión dental. **La gama VITIS anticaries previene la aparición de caries y protege frente a la erosión dental** gracias a sus componentes, que ejercen tres mecanismos de acción contra la caries: las nanopartículas de hidroxiapatita reparan, refuerzan y remineralizan el esmalte; también forman una capa protectora resistente a la erosión por ácidos y se combinan con el flúor para formar compuestos más resistentes a la erosión dental. El xylitol a concentración específica reduce la formación de placa bacteriana, disminuye la producción de ácido por las bacterias y neutraliza el pH ácido. Y el flúor favorece la remineralización del esmalte e inhibe su desmineralización.
- Realizar revisiones bucodentales frecuentes. Es importante acudir al odontólogo y al higienista dental al menos una vez al año.

Bibliografía

1. Needleman I, Ashley P, Fine P et al. Oral health and elite sport performance. Br J Sports Med 2015 Jan; 49(1): 3-6. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4316856/>
2. Needleman I, Ashley P, Petrie A, y cols. Oral health and impact on performance of athletes participating in the London 2012 Olympic Games: a cross-sectional study. Br J Sports Med 2013; 47 (16): 1054-1058. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3812828/>
3. Gay-Escoda C, Vieira-Duarte-Pereira DM, Ardevol J et al. Study of the effect of oral health on physical condition of professional soccer players of the Football Club Barcelona. Med Oral Patol Cir Bucal 2011; 16:e436-9. http://www.medicinaoral.com/pubmed/medoralv16_i3_p436.pdf
4. Frese C, Frese F, Kuhlmann S et al. Effect of endurance training on dental erosion, caries, and saliva. Scand J Med Sci Sports 2015 Jun; 25(3): e319-26. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24917276>
5. Bryant S, McLaughlin K, Morgaine K, et al. Elite athletes and oral health. Int J Sports Med 2011; 32: 720-724. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21590645>