

Deporte y salud oral



Cada día, más personas son conscientes de la importancia de llevar una vida sana para disminuir el riesgo de enfermedades, aumentar la autoestima, prevenir envejecimiento prematuro... entre otros hábitos, realizar algún tipo de deporte es la actividad que más está creciendo entre los adultos. La literatura, informa que hay una gran relación entre la salud bucodental y el deporte.

Se conoce que la placa bacteriana es un factor de riesgo para enfermedades intraorales como son la caries, la gingivitis o la periodontitis así como otras enfermedades. Es importante destacar el hecho de que cuando se presenta una infección oral, las bacterias que la causan pueden pasar al torrente sanguíneo y por lo tanto al resto del organismo pudiendo provocar infecciones coronarias, digestivas, respiratorias e incluso musculares. El hecho de no tener una boca sana, puede influir en el rendimiento deportivo.

Es sabido que muchos deportistas tienen la costumbre de tomar bebidas energéticas a fin

de hidratarse y aumentar el rendimiento. Estas bebidas suelen ser ácidas y tener alto contenido en azúcares, por ello la probabilidad de padecer erosión dental y caries también aumenta.

También está documentada una relación entre la maloclusión con dolor muscular y articular: si la oclusión de los dientes no es la correcta, tampoco lo es la masticación y eso hace que toda la musculatura pueda tensarse y se cargue. De esta manera se provoca dolor muscular y malposicionamientos de la zona cervical y la espalda, aumentando el riesgo de contracturas y lesiones.

Hay que tener en cuenta también, que en los deportes de contacto las posibilidades de traumatismo son más altas, así que siempre será recomendable el uso de un protector bucal a medida hecho por el odontólogo. A diferencia de los protectores bucales termoadaptables o prefabricados, los protectores hechos a medida son los únicos capaces de cubrir todos los dientes y ajustar a la perfección para así garantizar

Deporte y salud oral

que no se muevan, son mucho más resistentes y por eso aseguran mayor protección. También cabe decir que son mucho más cómodos ya que el volumen es menor que en los otros tipos.

Por todos estos motivos, cada vez más, los entrenadores de deportistas profesionales hacen especial hincapié en las revisiones dentales y en que los deportistas tengan una boca sana para asegurar el máximo rendimiento.

Bibliografía:

1. BUDD, Siobhan C.; EGEA, Jean-Christophe. Oral Health Risk Factor: Dental Traumatology in Sport. En Sport and Oral Health. Springer International Publishing, 2017. p. 59-64.
2. ASHLEY, P., et al. Oral health of elite athletes and association with performance: a systematic review. Br J Sports Med, 2014, p. bjsports-2014-093617.
3. BUDD, Siobhan C.; EGEA, Jean-Christophe. Oral Health Risk Factor: Quantitative Salivary Alterations. En Sport and Oral Health. Springer International Publishing, 2017. p. 45-50.
4. SIRIMAHARAJ, V.; MESSER, L. Brearley; MORGAN, M. V. Acidic diet and dental erosion among athletes. Australian dental journal, 2002, vol. 47, no 3, p. 228-236.