

## 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.

Practicar deporte de una forma regular forma parte de un estilo de vida saludable. Y es que una mala salud bucodental puede influir negativamente en el rendimiento deportivo y en la salud general de las personas.

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.

Los deportistas están expuestos a diversos factores de riesgo, entre los que se incluyen, traumatismos, caries, erosiones o desgastes, enfermedad periodontal.

- Traumatismos. Impactos o golpes producidos durante la práctica de distintos tipos de deportes pueden provocar traumatismos dentales de diversa gravedad.

Además, cualquier tipo de impacto en la cabeza o la región de la mandíbula puede desencadenar problemas en la articulación temporomandibular (ATM), como son limitación de la apertura, dificultad para masticar o dolor.

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 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.

- Caries y erosión dental. La práctica de deporte de forma regular suele ir asociada a un incremento de la respiración bucal, el estrés asociado a la competición y la deshidratación producen una reducción del flujo salival, que unida a la ingesta frecuente de bebidas y alimentos ricos en azúcar como la ingesta de zumos y bebidas deportivas con ph ácido bajo, aumentan el riesgo la erosión del esmalte dental y la de caries e hipersensibilidad dental.

- Enfermedad periodontal. Los deportistas están sometidos a un gran estrés psicológico y físico, siendo éste, otro factor de riesgo, además de la falta de higiene, que les hace susceptibles de patologías periodontales.

Algunos estudios han mostrado que algunas lesiones articulares y musculares están relacionadas con enfermedades infecciosas en la boca.

## Deporte y salud oral

Asimismo, estudios científicos han demostrado que una persona con periodontitis grave tiene más riesgo de sufrir problemas cardíacos, y endocrinos favoreciendo la diabetes y la obesidad.

Existen otros estudios que han mostrado como la periodontitis grave puede provocar una disminución del rendimiento deportivo en la alta competición, a través de un aumento de la inflamación sistémica.

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 mal posicionamientos de la zona cervical y la espalda, aumentando el riesgo de contracturas y lesiones.

- La tensión que normalmente acompaña al esfuerzo, hace que el deportista apriete los dientes. Este hábito de apretar o rechinar los dientes conocido como bruxismo acarreará problemas de desgaste dentario, generando hipersensibilidad, fisuras y fracturas dentales que provocarán dolor e incluso la pérdida de dientes, alterando la masticación y los hábitos respiratorios. 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.

En conclusión, para mejorar la salud bucal se debe atender a varios aspectos:

- Moderar el consumo de azúcares y bebidas bicarbonatadas. Beber abundante agua especialmente durante la práctica deportiva y antes de las comidas.
- Mantener una higiene bucal adecuada.
- Realizar revisiones al odontólogo de mantenimiento y prevención de forma periódica.

### Bibliografía:

- Barbero Fernández LA, Benito Vicente MC, Martín Carreras-Presas C, Gutiérrez Cardenas L, Barbero Palao A. La salud bucal en deportistas: puesta al día. *Cient. Dent.* 2017; 14; 2; 87-91
- Blas Noguerol, Carlos de Teresa. Salud periodontal, deporte y calidad de vida. SEPA, divulgación profesional. Consulta online: [http://www.sepa.es/web\\_update/wp-content/uploads/2017/05/IN-FORME\\_SALUD\\_PERIODONTAL\\_18\\_05\\_17-OK.pdf](http://www.sepa.es/web_update/wp-content/uploads/2017/05/IN-FORME_SALUD_PERIODONTAL_18_05_17-OK.pdf)
- BUDD, Siobhan C.; EGEE, Jean-Christophe. Oral Health Risk Factor: Dental Traumatology in Sport. En *Sport and Oral Health*. Springer International Publishing, 2017. p. 59-64.
- 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.
- BUDD, Siobhan C.; EGEE, Jean-Christophe. Oral Health Risk Factor: Quantitative Salivary Alterations. En *Sport and Oral Health*. Springer International Publishing, 2017. p. 45-50.
- 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.