

Odontología en el deporte

Recomendaciones para una práctica deportiva segura

La odontología deportiva es la rama de la medicina que estudia la influencia de cada deporte en la salud bucodental y que, a través del cuidado oral, posibilita una práctica más placentera y segura.

Cada día cobra más importancia la salud bucodental en el mundo deportivo, tanto a nivel amateur como profesional, por lo que es común que en los servicios médicos de los grandes clubs se empiecen a ver odontólogos entre sus filas.

Las enfermedades dentales actúan directa o indirectamente alterando la puesta a punto del deportista, empeorando tanto su rendimiento como la recuperación de sus lesiones y, como consecuencia, incidiendo en el resultado final de las competiciones.

La caries es la enfermedad común más extendida en el mundo, las infecciones en las raíces afectan no solo a nuestro diente, sino a numerosos órganos como el cerebro, el corazón, los pulmones y los riñones debido al flujo continuo de bacterias a través de la sangre.

Los factores que influyen negativamente en la salud bucodental son.: placa bacteriana, maloclusiones dentales, ausencia de piezas, mala alimentación y bruxismo entre otros,

Como siempre la forma más eficaz para evitar las complicaciones dentales es la PREVENCIÓN. Os animo a seguir estos sencillos pasos:

PREVENIR ES	FRECUENCIA / CONSECUENCIA
ACUDIR A LA CLÍNICA DENTAL ANTE CUALQUIER MOLESTIA	revisión 2 veces al año
MANTENER BUENA HIGIENE DIARIA	cepillado 2-3 veces al día
REALIZAR LIMPIEZAS BUCALES REGULARMENTE	mínimo 1 al año
TRATAR CARIES EN SUS FASES INICIALES	cuanto más pequeñas mejor para evitar infecciones
CORREGIR MALOCCLUSIONES DENTALES POR MEDIO DE ORTODONCIA	mejora aporte de oxígeno al organismo
REPONER DIENTES PERDIDOS	mejora cargas masticatorias y distribución de fuerzas
CONFECCIONAR FÉRULAS DENTALES A MEDIDA	antes sólo en deportes de contacto pero cada vez son más frecuentes en fútbol
BEBER MUCHA AGUA	mantener el cuerpo hidratado, teniendo en cuenta edad y tiempo de entrenamiento practicado
VIGILAR LA ALIMENTACIÓN	comidas sanas y equilibradas, bajas en azúcares y grasas saturadas y dar mucho valor a frutas y verduras
TOMAR BEBIDAS ENERGÉTICAS	el músculo recupera antes