

UNA BOCA FELIZ ES... **una vida feliz**

PROMOVER LA ODONTOLOGÍA DEPORTIVA PARA TENER
MEJORES RESULTADOS EN TODOS LOS ÁMBITOS



**Día Mundial de la
Salud Bucodental**
20 de marzo

worldoralhealthday.org
#WOHD26 #HappyMouth

fdi 
FDI World Dental Federation

UNA BOCA FELIZ ES... **una vida feliz**

La salud de la boca, el cuerpo y la mente está conectada, por lo que cuidar de la salud bucodental significa cuidar de nuestro bienestar general. Una boca sana permite que los deportistas tengan el mayor rendimiento posible; por el contrario, una boca que no esté sana puede afectar gravemente a su rendimiento deportivo. La odontología deportiva se centra en la prevención y el tratamiento de lesiones dentales y enfermedades bucodentales relacionadas con el deporte y el ejercicio para garantizar mejores resultados en todos los ámbitos.

EFFECTOS DE LA SALUD BUCODENTAL EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO



- **Una mala salud bucodental afecta** al bienestar y puede provocar o mantener la inflamación o infecciones del cuerpo, afectando así de manera negativa en el rendimiento deportivo.
- **Una oclusión dental defectuosa** (cómo se alinean los dientes superiores y los inferiores) puede afectar a la postura y la marcha, y aumentar a su vez el riesgo de sufrir lesiones.
- **Una emergencia dental** puede causar un bajo rendimiento o incluso impedir la participación en una actividad deportiva.

EFFECTOS DEL DEPORTE EN LA SALUD BUCODENTAL



- **Las bebidas isotónicas** contienen niveles elevados de azúcar y ácidos, lo que puede provocar caries dental, enfermedad de las encías (periodontitis) y erosión.
- **La deshidratación** y el estrés también pueden pasarle factura a la boca y el cuerpo.
- **En los deportes acuáticos**, se puede producir erosión dental debido al bajo pH del agua de la piscina.
- **Los impactos físicos** también pueden causar lesiones bucodentales si no se cuenta con una protección adecuada.

¿QUÉ SE PUEDE HACER?



- **Una buena higiene bucodental es fundamental.** Además, se recomienda enjuagarse la boca con agua o masticar chicle sin azúcar tras las comidas o tras comer un *snack* cuando se está fuera de casa.
- **Visitar al dentista con regularidad.** El dentista podría aplicar un barniz fluorado para proteger los dientes.
- **Seguir una alimentación sana**, limitar el consumo de *snacks* azucarados y mantenerse siempre hidratado. Se puede contrarrestar la acidez de las bebidas energéticas y los alimentos enjuagándose la boca con agua tras su consumo.
- **Llevar un protector bucal** al practicar deportes de contacto; siempre es mejor que sea a medida.
- **Tomar buenas decisiones en nuestro estilo de vida** y evitar cualquier forma de tabaco, así como limitar el consumo de alcohol.

