



UNA BOCA FELIZ ES... UN CUERPO FELIZ

PROMOVER LA ODONTOLOGÍA
DEPORTIVA PARA MEJORAR
LOS RESULTADOS
DE SALUD BUCODENTAL

#WOHD24
#HappyMouth



worldoralhealthday.org



UNA BOCA FELIZ ES UN CUERPO FELIZ

La salud bucodental y la salud general están conectadas. Solo una boca sana permitirá a un deportista tener el mayor rendimiento posible; por el contrario, una boca que no esté sana afectará gravemente a su rendimiento deportivo.

La odontología deportiva se encarga de la prevención y el tratamiento de lesiones dentales y enfermedades bucodentales relacionadas con el deporte y el ejercicio para asegurar mejores resultados.



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.

