

ODONTOLOGÍA DEPORTIVA

RENDIMIENTO DEPORTIVO Y LA SALUD BUCODENTAL

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

La boca es uno de los terrenos de nuestro cuerpo que menos cuidamos, sin darnos cuenta que padecer algún tipo de enfermedad en nuestra boca puede desembocar en problemas de mayor índole en el resto del organismo, afectando directamente a otros órganos del cuerpo como al corazón, el estómago, el hígado y todo el sistema músculo esquelético, entre otros.

Los problemas bucodentales actúan directa o indirectamente, tanto a nivel profesional como amateur, alterando la puesta a punto del deportista.

En la boca encontramos **más de 500 tipos de bacterias**, estas pueden originar procesos inflamatorios. Sobre los dientes forman la placa bacteriana, que con una higiene descuidada, da lugar a cúmulos de gérmenes causantes en muchos casos de caries y enfermedades periodontales (encía). Las bacterias viajan en la sangre y se van depositando en los músculos lo que hace que la contracción-relajación de los mismos se ralentice y como consecuencia se produzca una **pérdida de tono fibrilar**, esto puede dar lugar a diversas enfermedades sobre todo en deportistas debido a que la musculatura está sometida a desgastes excesivos siendo más fácil que se produzcan desgarros, dolores articulares o lesiones tendinosas con una tardía recuperación, esto también debido a que el origen de la infección ocurre en sitio tan distante a la lesión que la persona es difícil que lo relacione.

En las olimpiadas de Londres de 2012, un equipo de dentistas examinó la boca de 278 atletas venidos de todas partes del mundo

La composición química de la saliva cambiaba al hacer deporte, volviéndose más alcalina a medida que progresaba el ejercicio.

Es cierto que si mantenemos una correcta higiene y respetamos los tiempos de las comidas y los tipos de comida que nos llevamos a la boca conseguiremos tener unos dientes sanos, pero en el caso de los deportistas esto no es siempre así. Para comenzar la deshidratación que se sufre hace que disminuya la salivación y con ello el aumento de bacterias en la boca.

La ingesta de productos energéticos ricos en glucosa hace que el riesgo de caries aumente, al igual que practicar algunos deportes que nos ponen en contacto con productos químicos, como sucede con la natación que nos hace ingerir cloro, o beber bebidas energéticas con un PH bajo...

Por otra parte la **ausencia de piezas dentales** conlleva otras consecuencias a tener en cuenta y es que la digestión comienza en la boca, si a un deportista le falta alguna pieza dental y ésta no se reemplaza, el alimento no se tritura con normalidad lo que provoca alteraciones del aparato digestivo ya que el estómago no trabaja correctamente, está sometido a un exceso de trabajo, un mayor gasto de energía con una digestión más lenta. Esto desembocará en mala nutrición y en desventaja en la competición deportiva.

No debemos olvidar la importancia de la **oclusión**, se calcula que **un 30% de los dolores de cuello y espalda se deben a que se muerde de manera incorrecta.**

Un problema de **maloclusión** (maxilar superior e inferior no se relacionan de manera correcta) pueden provocar al deportista consecuencias óseas y musculares sobre la columna vertebral.

Una patología muy frecuente es **el bruxismo** (apretamiento de dientes), esta patología no solo produce desgastes en los dientes sino que también provoca cefaleas tensionales, contracción muscular en área de cabeza, cuello y espalda, sensación de no descanso durante la noche...

- **Férulas de descarga** para lograr equilibrio postural
- **Protectores deportivos** para deportes de contacto y niños que practican deporte
- **Férulas con flúor** para mantener el nivel de caries en nadadores, expuestos durante horas al ambiente ácido de la piscina.
- **Protectores dentales** para deportes en los que se produce apretamiento excesivo, generalmente deportes en los que se realizan grandes cargas (musculación, fitness, etc.)

Conclusiones

La medicina de hoy apunta a la **prevención** y no debemos olvidar que la odontología también.

Por eso es importante que tengamos claro que todos estos problemas, si no los detectamos a tiempo, puedan pasar factura a la hora de obtener unos buenos resultados en la actividad deportiva que estemos realizando

Debemos vigilar la salud bucal, en concreto de la encía y realizar una **revisión al comienzo de cada temporada**, también en caso de lesión muscular o articular de causa dudosa y en cualquier dolencia que no se cure en tiempo razonable.

Es labor del odontólogo hacer un seguimiento exhaustivo si cabe a lo largo de la época de competición. Se debería realizar una exploración bucal por lo menos dos veces al año, coincidiendo una de ellas en pretemporada.

Cepille sus dientes y utilice hilo dental después de cada comida y siempre antes de irse a dormir ya que al disminuir la actividad de la boca se produce un aumento en la producción de bacterias.

*Higienista / Protésica Dental colaboradora con Facultativos Médicos y Odontólogos
Cristina Liria García

Tras muchos estudios, han realizado la siguiente clasificación de los problemas de salud dental y sus consecuencias:

- La oclusión dental defectuosa provoca problemas de equilibrio.

- Las caries ocasionan problemas musculares.

- Las infecciones dentales propician la aparición de problemas musculares crónicos.

- Una mordida cruzada origina dolores musculares (de cuello y espalda principalmente).