



¿Sabías que...?



UNA AYUDA PARA NUESTROS HIJOS

Brushytime es una divertida aplicación para móvil que nos puede ayudar a educar a los más pequeños de la casa para que entiendan la importancia de una correcta higiene dental.

Disponible sólo en inglés, con dibujos y animaciones, juegos y una cuenta atrás, hace más entretenido establecer como rutina el correcto cepillado de los dientes en la vida de nuestros hijos.



PROBLEMAS LATERALES

El lado izquierdo de la boca suele ser el foco principal de problemas dentales por acumulación de placa, debido a que la mayoría somos diestros y limpiamos con más detenimiento esa zona. Establecer de forma previa un correcto circuito en nuestro cepillado, teniendo especial atención en la superficie de masticación, puede ayudar a compensar esta mala tendencia.

Expertos en Sonrisas

ODONTOLOGÍA DEPORTIVA

Dr. Joaquim Grau Carbó

ODONTÓLOGO

Núm. Colegiado: 4.166



Clínica dental López Giménez

Muchos deportistas no son conscientes de la importancia de tener una boca sana.

Debemos tener en cuenta que la cavidad bucal es la parte de nuestro organismo que presenta más cantidad y variedad de contenido bacteriológico. **El deporte de competición, como actividad física, necesita un perfecto estado de salud general para su desarrollo más óptimo.**

La boca forma parte de nuestro cuerpo y por lo tanto, **cuando hay una infección en un diente o en las encías, ésta afecta al rendimiento de nuestro organismo.** Ante esta situación, el sistema de defensa de nuestro organismo trata de mantener la infección controlada, activando el metabolismo del sistema inmunológico, y por lo tanto dificultando el óptimo funcionamiento y aumentando el nuestro cansancio.

Recuerdo el caso de un ciclista de la selección catalana que tenía varias caries sin tratar, y durante un campeonato estuvo sin poder competir 2 días debido a un flemón dental, incluso tenía prohibida la administración de cierta analgesia debido a los controles anti-doping.

Muchas horas de duro entrenamiento no sirvieron de nada por no tratarse las caries en el momento de su diagnóstico.

Es por este motivo que es importante tener una buena prevención bucodental. Las visitas periódicas para prevenir, así como unos buenos hábitos higiénicos y dietéticos son la única manera de evitar este tipo de desagradables sorpresas.

TRAUMATISMOS DENTOFACIALES

Otro aspecto importante en la actividad deportiva son los traumatismos dentofaciales. En la práctica de ciertos deportes, el contacto físico es frecuente. **Los daños en la cara y en los dientes son habituales durante la realización de deportes de contacto** (rugby, artes marciales, boxeo...), aunque en otro tipo de práctica deportiva no tan agresiva (en fútbol, por ejemplo) también se producen traumatismos dentales.



ODONTOLOGÍA DEPORTIVA (continuación)

No obstante, **existen otras causas intrínsecas al individuo que le hacen más susceptible al traumatismo dental durante la actividad deportiva:**

- :) La edad:** En el caso de niños/as, aparte de la maduración física y el desarrollo, su coordinación y habilidad son factores determinantes. Según algunos estudios **la mayoría de los accidentes ocurren en la adolescencia y en los adultos jóvenes.** Más tarde, con la edad disminuyen los traumatismos. En la dentición primaria (dientes de leche) se observan más luxaciones y concusiones (lesiones leves). Sin embargo, en dentición permanente, la fractura de la corona del diente es la manifestación más frecuente.
- :) El sexo:** Los varones tienen tendencia a practicar deporte más agresivamente y ser más vigorosos, aparte de practicar más deportes de contacto.
- :) Historia de traumatismo:** Pacientes con traumatismo previo tienen más posibilidades de un nuevo traumatismo.
- :) Sobrepeso:** Numerosos estudios concluyen que **un sobrepeso predispone a sufrir un traumatismo facial practicando deporte.**

PREVENCIÓN DE TRAUMATISMOS OROFACIALES

Muchos accidentes con traumatismo dental son prevenibles con el uso apropiado de la equipación protectora deportiva.

Los protectores bucales se utilizan desde 1890, cuando Woolf Krause (un dentista londinense) lo ideó para proteger los labios y dientes en los boxeadores. Ciertamente, el boxeo fue la primera disciplina deportiva en la que se utilizó protector bucal, y obviamente, sigue siendo obligado en nuestros tiempos.

:) Protectores bucales estandarizados: Son los más económicos. Existen diferentes tallas dependiendo básicamente de la edad del deportista. Al ser estándar, se deberá estar mordiendo en todo momento para evitar que se desprenda. Debido a la falta de sujeción, **este tipo de protectores interfieren más en el rendimiento deportivo** (dificultad en la respiración, el habla, etc.). Por estos motivos, este protector deportivo no es muy aceptado por la mayoría de atletas y **ofrecen la peor protección frente a los traumatismos dentales.**

:) Protectores bucales autoajustados:

1. Un tipo de protector bucal autoajustado, es el que consiste en una cáscara rígida y se introduce en su interior etilmetacrilato recién preparado. El deportista muerde el protector y, después de endurecerse el material, se recorta el sobrante.

2. Otra manera de preparar el ajuste del protector bucal es colocando el protector en agua hirviendo para reblandecer el material. El protector reblandecido es colocado inmediatamente en la boca del deportista quien acaba de moldear con los dedos y haciendo movimientos con la musculatura facial.

:) Protectores personalizados, que son realizados por personal cualificado sobre un modelo de la boca del deportista. Debido a su adaptación y retención, los protectores personalizados **son los que interfieren menos con la respiración y el habla.**

Finalmente, **es necesario insistir en la necesidad de controles preventivos con el fin de evitar problemas** en los momentos más inadecuados. El consejo de su dentista le ayudará a escoger el protector bucal más adecuado a su actividad física.

JUNIO: MES DE LA ESTÉTICA DENTAL

10% de descuento
en estética dental*

SOLICITE MÁS INFORMACIÓN LLAMANDO AL 93 487 77 04

* Descuento sólo aplicable hasta el 30 de junio de 2015.

CLÍNICA
LÓPEZ GIMÉNEZ
ODONTOLOGÍA | MEDICINA ESTÉTICA

