



Consejos para
entidades
deportivas



Odontología Deportiva

En todo el mundo, cada vez más personas practican deporte por ocio o como una profesión. La práctica deportiva comienza a una edad temprana, evoluciona a través de actividades en solitario o en clubes y academias, y alcanza su máximo nivel en la élite profesional. Los objetivos del ejercicio y los deportes son la salud, el bienestar y el rendimiento. La salud bucodental es importante para contribuir al bienestar y a la salud general; también sabemos que la buena salud bucodental es un factor clave para el buen rendimiento deportivo.

EL DESARROLLO DE LA MEDICINA DEPORTIVA EN LOS ÚLTIMOS AÑOS HA CONTRIBUIDO A AUMENTAR LA SALUD DE LOS ATLETAS Y SU RENDIMIENTO.

La medicina deportiva se ha convertido en un campo multidisciplinario en el que se espera que la **odontología deportiva** sea un elemento clave¹. La odontología deportiva se ocupa de la prevención y el tratamiento de las patologías y lesiones del

sistema estomatognático relacionadas con el deporte y el ejercicio. El sistema estomatognático es un conjunto anatómico y funcional que comprende los dientes, maxilares, tejidos blandos, músculos faciales y articulación temporomandibular (ATM). La condición del sistema estomatognático tiene un impacto directo en la salud general, el rendimiento y el riesgo de padecer lesiones en las personas que practican deportes. Algunos problemas dentales, como caries y lesiones cervicales, pueden originarse por exceso de entrenamiento, dieta desfavorable, hábito parafuncional y carencia de educación sobre la higiene bucodental. Los nadadores en particular tienen un gran riesgo de presentar erosión dental debido a la acidez del agua de las piscinas. Las bebidas deportivas y los suplementos también pueden causar complicaciones en la boca, incluido el daño a los dientes y a los materiales de restauración, por sus altos niveles de azúcares y componentes ácidos. Además, atletas amateur y de élite se enfrentan a un mayor riesgo de padecer lesiones bucodentales por falta de orientación y/o entrenamiento para una protección adecuada. Finalmente, los medicamentos de uso odontológico también pueden afectar al rendimiento o ser clasificados como prohibidos por las autoridades antidopaje.



¹ Declaración Política sobre Odontología Deportiva de la FDI World Dental Federation (2016) (<https://www.fdiworlddental.org/resources/policy-statements-and-resolutions/sports-dentistry>)

El propósito de este consenso sobre odontología deportiva es proporcionar una breve descripción de la relación entre la salud bucodental y el rendimiento deportivo. Tiene como objetivo crear conciencia sobre la importancia de la odontología deportiva y, en general, de la buena salud bucodental, para beneficiar a millones de personas que practican deportes en todo el mundo, tanto de forma amateur como profesional. Junto a esta información, la FDI ha desarrollado unos consejos

¿Qué es la salud bucodental?

La salud bucodental hace referencia a la salud de la boca. Una boca sana le permite hablar, sonreír, oler, saborear, tocar, masticar, tragar y transmitir emociones mediante las expresiones faciales con

para amateurs, atletas de élite y odontólogos y médicos del deporte. Si usted colabora o participa en una organización deportiva que representa a atletas profesionales a nivel mundial o a un club deportivo de base, la FDI le anima a que use y difunda estas pautas entre sus miembros, atletas, entrenadores y personal médico para comenzar a promover la salud bucodental y las buenas prácticas de higiene oral necesarias para conseguir un mejor rendimiento deportivo.

confianza y sin dolor, molestias y enfermedades del complejo craneofacial. En cualquier etapa de la vida, la salud bucodental es esencial para su bienestar y salud general.

LA SALUD BUCODENTAL IMPLICA EL BUEN ESTADO DE:



¿Por qué es importante la salud bucodental?

Una enfermedad bucodental puede afectar su rendimiento y su salud general. Por ejemplo, la enfermedad de las encías aumenta el riesgo de diabetes, problemas cardiovasculares y neumonía. Cuidar su boca le ayuda a preservar su salud

general, esencial para la práctica deportiva. Además también puede influir en otros aspectos de la vida, como las relaciones interpersonales, la autoconfianza, disfrutar de las comidas y contribuir potencialmente al aislamiento social.

¿Cómo afecta la salud bucodental al rendimiento deportivo?

La boca refleja el estado del cuerpo: una boca sana contribuye a un cuerpo que se comporta de manera correcta y eficiente. Por el contrario, una boca poco saludable puede influir en su rendimiento de diversas formas:

- La salud bucodental deficiente influye en su calidad de vida y bienestar, factores importantes para el buen rendimiento deportivo.
- La caries y la enfermedad periodontal favorecen inflamaciones e infecciones con un efecto negativo para el rendimiento.

- La maloclusión puede afectar a la postura y a su forma de caminar, incrementando el riesgo de sufrir lesiones.
- Una urgencia, como un flemón, una infección o la erupción de las muelas del juicio antes de una competición pueden disminuir su rendimiento y obligarle a retirarse. Para evitarlo, el tratamiento dental debe efectuarse inmediatamente después de ser diagnosticado.

SISTEMA ESTOMATOGNÁTICO

SISTEMA RESPIRATORIO

RIESGO DE LESIÓN

APOYO PLANTAR



SISTEMA CARDIOVASCULAR

POTENCIA MUSCULAR

INFLAMACIONES

POSTURA

FORMA DE CAMINAR

¿Cómo afectan los deportes a la salud bucodental?

- Practicar deportes es bueno para la salud y debería potenciarse siempre. Sin embargo, también puede afectar negativamente a nivel bucodental: deshidratación, estrés, azúcares y ácidos de las bebidas deportivas afectan negativamente a la boca y al cuerpo. Los impactos también pueden originar lesiones bucodentales. Las bebidas deportivas y suplementos con gran cantidad de azúcares y ácidos pueden causar caries, enfermedad periodontal y erosión dental.
- El estrés es un factor de riesgo adicional para la aparición de caries, enfermedad periodontal, erosión dental, abrasión y bruxismo.
- Los traumatismos dentales ocurren con frecuencia cuando se practican deportes de contacto sin la adecuada protección.
- Deshidratación y estrés favorecen la sequedad bucal, que influye en su salud bucodental.
- En los deportes acuáticos, la disminución del pH del agua de las piscinas puede causar erosión dental.

Recomendaciones

AMATEURS

ATLETAS DE ÉLITE

Higiene bucodental

Cepílese al menos 2 veces al día y durante 2 minutos (30 minutos después de cada comida). Use un cepillo, dentífrico con flúor y seda o cepillos interdentes. Enjuáguese con agua o mastique chicle sin azúcar después de las comidas cuando no pueda cepillarse.

Cepílese al menos 2 veces al día y durante 2 minutos (30 minutos después de cada comida). Use un cepillo, dentífrico con flúor y seda o cepillos interdentes. Enjuáguese con agua o mastique chicle sin azúcar después de las comidas cuando no pueda cepillarse.

Revisiones dentales

Visite al dentista al menos **una vez año**. Su odontólogo valorará la aplicación de barniz de flúor para proteger sus dientes.

Visite al dentista al menos **dos veces al año**. Su odontólogo valorará la aplicación de barniz de flúor para proteger sus dientes.

Alimentación

Consuma una dieta saludable, limitando los alimentos y bebidas con alto contenido en azúcares.

Cuando coma entre horas, tome fruta, vegetales, queso y nueces en lugar de otros alimentos como las galletas o barritas energéticas que pueden producir caries.

Cuidado con los ácidos: contrarreste la acidez de los alimentos y bebidas energéticas enjuagándose con agua inmediatamente después. Cuando consuma estas bebidas, emplee una pajita reutilizable para evitar el contacto del líquido con sus dientes y dilúyalas con agua. No se cepille inmediatamente después de consumirlas.

Permanezca hidratado a lo largo del día.

Consuma una dieta saludable. Cuando coma entre horas, tome fruta, queso fresco y nueces en lugar de otros alimentos como las galletas que pueden producir caries.

Cuidado con los ácidos: contrarreste la acidez de los alimentos y bebidas energéticas enjuagándose con agua inmediatamente después. Cuando consuma estas bebidas, emplee una pajita reutilizable para evitar el contacto del líquido con sus dientes y dilúyalas con agua. No se cepille inmediatamente después de consumirlas.

Permanezca hidratado a lo largo del día.

Tabaco

Evite el tabaco en cualquier presentación.

Evite el tabaco en cualquier presentación.

Protección contra las lesiones

Utilice un protector bucal cuando practique deportes de contacto.

Los protectores están recomendados incluso cuando haga deporte de forma ocasional porque puede que tenga menor control sobre sus movimientos en relación a un atleta profesional y, por lo tanto, está más expuesto a sufrir un traumatismo.

Evite los protectores estándar que se pueden adquirir en tiendas, debido a que no se ajustan bien y ofrecen poca protección. Opte por un protector bucal a medida (individual). Para niños y adolescentes, aún están en crecimiento, puede resultar adecuado usar protectores individualizables, adaptados por el odontólogo. No dude en pedirle consejo a su dentista.

Utilice un protector bucal cuando practique deportes de contacto.

Evite los protectores estándar que se pueden adquirir en tiendas, debido a que no se ajustan bien y ofrecen poca protección. Opte por un protector bucal a medida (individual). Para niños y adolescentes, aún están en crecimiento, puede resultar adecuado usar protectores individualizables, adaptados por el odontólogo. No dude en pedirle consejo a su dentista.

Medication

Asegúrese de que cualquier medicación que esté tomando para uso odontológico es compatible con el ejercicio físico y, cuando compita, con las políticas antidopaje.

Las drogas blandas ilícitas pueden dañar su salud si son consumidas de forma regular.

Asegúrese de que cualquier medicación que esté tomando para uso odontológico es compatible con el ejercicio físico y las políticas antidopaje.

Las drogas blandas ilícitas pueden dañar su salud si son consumidas de forma regular.

Ejemplos de deportes donde la protección es:

OBLIGATORIA*	RECOMENDADA		
» Boxeo	» Artes marciales	» Fútbol	» Halterofilia
» Taekwondo	» Rugby	» Ciclismo	» Squash
» Hockey hielo	» Baloncesto	» Gimnasia	» Waterpolo
» Fútbol americano	» Balonmano	» Deportes ecuestres	» Hockey hierba/ Hockey patines
	» Voleibol	» Skateboarding	
	» Béisbol	» Wrestling	

* El reglamento puede variar en función del país y la edad.



Participe

Promueva la prevención de la salud bucodental

Todas las patologías se pueden prevenir. Es esencial promover la salud bucodental y los correctos hábitos de higiene oral en las primeras etapas de la práctica deportiva, como en colegios, clubes de base y academias. Las revisiones odontológicas periódicas para los atletas también son muy útiles, ya que permiten a los dentistas identificar problemas de forma precoz. Como parte de una organización deportiva, usted es la persona adecuada para comunicar a su equipo la importancia de mantener una buena salud bucodental.

Promueva el cuidado de la boca para el mantenimiento de la salud general

La salud bucodental afecta a las personas física y psicológicamente e influye en cómo crecen, disfrutan de la vida, miran, hablan, mastican, prueban los alimentos y socializan, afectando su bienestar social². Como organización deportiva, puede motivar a sus miembros a cuidar su salud bucodental para mantener su salud general, mantenerse en forma y rendir correctamente.

Promueva integrar la prevención y cuidado bucodental en la medicina deportiva

La medicina deportiva se ha convertido en un campo multidisciplinar. El tratamiento y manejo eficiente del sistema estomatognático requiere de un trabajo en equipo y una estrecha cooperación entre los dentistas y los médicos del deporte. Como organización deportiva, y especialmente si entrena atletas de élite, está en condiciones de fomentar la colaboración entre su personal médico y un odontólogo deportivo. Promoviendo entre sus atletas la importancia de acudir periódicamente a revisiones odontológicas, contribuirá a mantener su rendimiento deportivo al más alto nivel.

² (WHO <http://www.who.int/bulletin/volumes/83/9/editorial30905html/en/>)

El camino a la óptima salud bucodental en el deporte

1 DIFUNDA RECOMENDACIONES PARA AMATEURS Y ATLETAS DE ÉLITE

para concienciar sobre la importancia de mantener una buena salud bucodental para hacer ejercicio y competir tanto en deportes de base como de élite. Brinde orientación sobre cómo mantener una buena salud bucodental mientras practica deportes.

Anime a los atletas amateurs y de élite a adoptar comportamientos saludables de higiene bucodental, nutrición, revisiones odontológicas periódicas y prevención de lesiones.

2 CREE UN ENTORNO MÁS SALUDABLE PARA LOS ATLETAS DANDO CONSEJOS SOBRE CÓMO MANTENER UNA CORRECTA SALUD BUCODENTAL

a los profesionales de la salud, odontólogos, médicos del deporte, fisioterapeutas, equipos sanitarios y técnicos en deportes aficionados y de élite, favoreciendo la colaboración entre dentistas y médicos del deporte.

3 COLABORE CON OTROS CLUBES DEPORTIVOS, FEDERACIONES, INSTITUCIONES Y CENTROS DE MEDICINA DEPORTIVA

a nivel local, nacional, regional e internacional para promover la prevención, investigación, vigilancia y monitorización de la salud bucodental y sus factores relacionados, fomentando la educación en el campo de los deportes y la odontología.

4 INICIE ESTRATEGIAS COMUNES CON LAS FEDERACIONES DEPORTIVAS NACIONALES E INTERNACIONALES

para fomentar la integración de la odontología deportiva en la medicina del deporte e incorpore un dentista como miembro del equipo de medicina deportiva para incluir la salud bucodental dentro de las revisiones médicas periódicas y de pretemporada.

LOS NÚMEROS

DE 399 ATLETAS REVISADOS³ EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE LONDRES 2012:



55%

PRESENTABAN
CARIES

45%

TENÍAN DESGASTE
DENTAL MODERADO
O SEVERO

76%

TENÍAN PROBLEMAS
DE ENCÍAS
con inflamación local o
generalizada

40%

TUVIERON
MOLESTIAS CON SU
BOCA

28%

RECONOCIERON
UN IMPACTO EN SU
CALIDAD DE VIDA

18%

RECONOCIERON
UN IMPACTO EN
ENTRENAMIENTOS Y
RENDIMIENTO

600.000



¡Sólo en EE.UU. las lesiones dentales causadas por la práctica deportiva suponen más de 600.000 urgencias odontológicas cada año!⁴

Se ha demostrado que casi una de cada tres lesiones dentales producidas en los niños ocurren durante las actividades deportivas⁵.



SE ESTIMA QUE LOS PROTECTORES EVITAN CADA AÑO ENTRE 100.000 Y 200.000 LESIONES ORALES SOLO EN LOS PROFESIONALES DE FÚTBOL AMERICANO⁶.

Entre el 10 y el 61% de los atletas sufren traumatismos dentoalveolares durante su práctica deportiva⁷.

Los amateurs son más propensos a sufrir lesiones dentoalveolares en comparación con los atletas de élite⁸.

³ Needleman I, Ashley P, Petrie A, et al. Oral health and impact on performance of athletes participating in the London 2012 Olympic Games—a cross sectional study. *Br J Sports Med* 2013;47:1054–8.

⁴ US Centers for Disease Control and Prevention.

⁵ Gassner R, Tuli T, Hachl O, Moreira R, Ulmer H. Craniomaxillofacial trauma in children: A review of 3,385 cases with 6,060 injuries in 10 years. *J Oral Maxillofac Surg* 2004;62(4):399-407.

⁶ Soporowski NJ, Tesini DA, Weiss AI. Survey of orofacial sports-related injuries. *J Mass Dent Soc.* 1994 Fall;43(4):16-20

⁷ Knapik JJ, Marshall SW, Lee RB, et al. Mouthguards in sport activities: History, physical properties and injury prevention effectiveness. *Sports Med* 2007;37(2):117-4

⁸ Glendor U. Aetiology and risk factors related to traumatic dental injuries: A review of the literature. *Dent Traumatol* 2009;25(1):19-31.

Sobre la FDI World Dental Federation

Constituye el principal organismo representativo para más de 1 millón de dentistas en todo el mundo, desarrollando políticas de salud y formación continuada, hablando en representación de la odontología en la abogacía internacional y apoyando a sus delegaciones en actividades de promoción de la salud bucodental. A lo largo de los años, ha desarrollado programas, iniciativas, campañas, políticas y congresos, siempre con el objetivo de ocupar un espacio que ningún otro grupo sin ánimo de lucro pueda reclamar.

La FDI trabaja a nivel nacional e internacional a través de sus propias actividades y las de sus delegaciones. Mantiene una relación oficial con la Organización Mundial de la Salud (OMS) y es miembro de la Alianza Mundial de Profesiones de la Salud (WHPA).

Declaración de política de la FDI sobre Odontología Deportiva, aprobada por la Asamblea General de la FDI en 2016

PRINCIPIO

“...Esta declaración contribuye a los objetivos de la FDI para mejorar la salud bucodental, sistémica y psicológica de los atletas, aumentando la seguridad en el deporte. Además, tener dentistas en los equipos deportivos de alto nivel es importante para garantizar la salud general de los atletas, a través de acciones preventivas y curativas bucodentales.”

POLÍTICA

La FDI recomienda:

- ✦ Insistir en la importancia de protectores bucales a medida, materiales de absorción y tiempo de uso.
- ✦ Promover medidas preventivas para el mantenimiento de la salud de los tejidos orales.
- ✦ Introducir la indicación de máscaras protectoras faciales personalizadas, realizadas por dentistas o bajo la supervisión de un profesional.
- ✦ Actualizar al equipo odontológico sobre el metabolismo de las sustancias prescritas y su potencial conflicto con las regulaciones de la Agencia Mundial Antidopaje (AMA).
- ✦ Indicar la importancia del estado de salud bucodental de un atleta para su correcto rendimiento e informar sobre las lesiones orales derivadas de la práctica deportiva.
- ✦ Reforzar la importancia de la relación entre la salud bucodental y la salud general de un atleta.
- ✦ Promover los beneficios de una dieta equilibrada para la correcta salud bucodental.

Más información

- Barloy E. *Evaluation de la santé bucco-dentaire et de la condition physique des sportifs de haut-niveau: à props d'une étude épidémiologique réalisée à l'INSEP* [thesis]. Université Paris Descartes. 2018.
- Barnett F. Prevention of sports-related dental trauma: the role of mouthguards. *Pract Proced Aesthet Dent*. 2003;15(5): 391-394.
- Bender IB, Naidorf IJ, Garvey GJ. Bacterial endocarditis: a consideration for physician and dentist. *J Am Dent Assoc*. 1984;109(3): 415-420.
- Bracco P, Deregibus A, Piscetta R. Effects of different jaw relations on postural stability in human subjects. *Neurosci Lett*. 2004;356(3): 228-230.
- Bryant S, Mclaughlin K, Morgaine K, Drummond B. Elite athletes and oral health. *Int J Sports Med*. 2011;32(9): 720-724.
- Cairns AM, Watson M, Creanor SL, Foye RH. The pH and titratable acidity of a range of diluting drinks and their potential effect on dental erosion. *J Dent*. 2002;30(7-8): 313-317. Coombes JS. Sports drinks and dental erosion. *Am J Dent*. 2005;18(2): 101-104.
- Cantamessa S. Impact de la Santé bucco-dentaire sur les performances sportives. In: Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire, ed. *Colloque National de Santé Publique: Sport et santé bucco-dentaire, actes du colloque*, October 2011, Paris, France. Paris: Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire 2011. p.55-57. Available from http://www.ufsbd.fr/wp-content/uploads/2014/06/ActesColloqueok_SportSBD_oct2011.pdf [Accessed 22 July 2019].
- Coombes JS. Sports drinks and dental erosion. *Am J Dent*. 2005;18(2): 101-104.
- Dartevelle JL. Retrouver l'équilibre: l'exemple du tir à l'arc à l'INSEP. In: Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire, ed. *Colloque National de Santé Publique: Sport et santé bucco-dentaire, actes du colloque*, October 2011, Paris, France. Paris: Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire 2011. p.22-27. Available from http://www.ufsbd.fr/wp-content/uploads/2014/06/ActesColloqueok_SportSBD_oct2011.pdf [Accessed 22 July 2019].
- Geurtsen W. Rapid general dental erosion by gas-chlorinated swimming pool water. Review of the literature and case report. *Am J Dent*. 2000;13(6): 291-293.
- Hausswirth C. Nutrition et santé bucco-dentaire du sportif, l'Information Dentaire. In: Hausswirth C, ed. *Nutrition et performance en sport : la science au bout de la fourchette*. Paris: INSEP-Éditions, 2012. Available from: <http://books.openedition.org/insep/1180> [Accessed 22 July 2019].
- Ishijima T, Hirai T, Koshino H, Konishi Y, Yokoyama Y. The relationship between occlusal support and physical exercise ability. *J Oral Rehabil*. 1998;25(6): 468-471.
- Lamendin H, Davidovici M. L'état bucco-dentaire chez les sportifs de base et de haut niveau. Etude comparative par radiographies panoramiques. *Symbioses*. 1976;4: 285-293.
- Lamendin H, Perdrix G, Langlade M, Courteix D, Obert P. Occlusion dentaire, force musculaire et posture chez les sportifs. In: Lamendin H, Courteix D, eds. *Biologie et pratique sportive*. Paris: Masson; 1995.
- Lamendin H. Importance de la surveillance bucco-dentaire des sportifs. A propos d'un cas

d'infection focale. *Sp Med Act.* 1987;16: 33-36.

- Landouzy JM. Occlusion dentaire et rachialgies chroniques. *Profession kinesithérapeute* 2008;11: 36-37. Available from: <http://www.professionkine.com/les-articles/304-occlusions-dentaires-et-rachialgies-chroniques.html> [Accessed 22 July 2019].
- Landouzy JM. Santé bucco-dentaire et posture chez les sportifs. In: Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire, ed. *Colloque National de Santé Publique: Sport et santé bucco-dentaire, actes du colloque*, October 2011, Paris, France. Paris: Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire 2011. p.15-18. Available from http://www.ufsbd.fr/wp-content/uploads/2014/06/ActesColloqueok_SportSBD_oct2011.pdf [Accessed 22 July 2019].
- Meersseman JP, Esposito GM. Valutazione delle relazioni tra occlusione e postura. *Il Dentista moderno.* 1988;6: 5-9.
- Milani RS, De Periere DD, Lapeyre L, Pourreyron L. Relationship between dental occlusion and posture. *Cranio.* 2000;18(2): 127-134.
- Stinson MW, Nisengard RJ, Bergey EJ. Binding of streptococcal antigens to muscle tissue in vitro. *Infect Immun.* 1980;27(2): 604-613.
- Yamaji Y, Kubota T, Sasaguri K, et al. Inflammatory cytokine gene expression in human periodontal ligament fibroblasts stimulated with bacterial lipopolysaccharides. *Infect Immun.* 1995;63(9): 3576-3581.



Agradecimiento

Esta publicación fue posible gracias a la colaboración de:

SUNSTAR

Reconocimiento

Contenido original desarrollado S. Dartevelle, S. Cantamessa, J. Dartevelle y T. Stamos. Adaptado a español por M. Máiquez y JC. Pérez.

Descubra más

Acceda a la página escaneando este código QR mediante la cámara de su teléfono móvil.

