

¿Por qué es importante la salud dental?

- Porque tu boca es la **vía de entrada** de los alimentos a tu cuerpo.
- Porque una **caries**, es una **infección**, con sus posibles repercusiones en tu cuerpo.
- Porque **la salud dental** está directamente **relacionada** con **tu rendimiento**.



Juan Alberto Jimenez Gutierrez
Medallista en Campeonatos de
España de ciclismo adaptado

Recuerda estos consejos:

Cepíllate los dientes después de cada comida.

Después de tomar bebidas energéticas aclárate la boca con agua.

Acude al menos una vez al año al dentista.

Desconfía de la publicidad engañosa y de los precios muy reducidos... acude a tu dentista de confianza.

Realizado por:

Alejandro C. de la Parte Serna

Con la colaboración de:

**Centro de Medicina del Deporte del
Gobierno de Aragón**

**Asociación Profesional de Higienistas
Bucodentales de Aragón**

DEPORTISTA ¡CUÍDATE LA BOCA!



David Cartiel Embid

Campeón de España Cadete 2019 - 1.000 m.

Tu salud dental es importante



SALUD Y DEPORTE

No podemos entender

*la salud sin el deporte
ni el deporte sin la salud*

Más vale prevenir...

Para poder practicar un deporte con garantías hay que saber cómo está el cuerpo.

Por eso son necesarios los reconocimientos médicos y las pruebas de esfuerzo.

Novedades en el deporte

Progresivamente, al deporte se le han ido sumando profesionales de diversos campos sanitarios:

- Médicos
- Enfermeros
- Fisioterapeutas
- Dietistas-nutricionistas
- Podólogos
- Psicólogos

*...y ¿el higienista?
...y ¿el dentista?*

1. Vougiouklakis G, Tzoutzas J, Farmakis E-T, et al. Dental data of the Athens 2004 Olympic and Paralympic Games. *Int J Sports Med.* 2008;29:927-33.

LA BOCA ES ESENCIAL

¿Sabías que...?

La atención dental en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004 fue el **segundo servicio más demandado** por los deportistas¹.

En los Juegos Olímpicos de Pekín 2008 se realizaron a los deportistas cerca de 1600 tratamientos dentales².

En los Juegos Olímpicos de Londres 2012, el **30% de las urgencias** de los deportistas eran **de origen dental**³.

Más del **80%** de los deportistas de Aragón **presentan sangrado en las encías**⁴.

Más del **70%** de los deportistas aragoneses **tienen placa bacteriana** en los dientes⁴.

Más de la mitad de los deportistas aragoneses **tienen desgastes** en los dientes.

Y **solamente un 10%** utiliza una férula protectora dental⁴.

2. Yang X-J, Schamach P, Dai J-P, et al. Dental service in 2008 Summer Olympic Games. *Br J Sports Med.* 2011;45:270-4.

¿Qué se puede hacer?

Los deportistas aragoneses acuden al dentista cada 19 meses.

Igual que se hace una prueba de esfuerzo o una espirometría, revisate la boca.

¿Qué tratamientos son los más habituales?

Limpieza dental

Así se elimina la placa bacteriana y se reduce el riesgo de tener caries y problemas en las encías.

Tratar caries

Si se detecta pronto, el tratamiento de la caries es más sencillo, menos costoso y nada doloroso.

Férulas de protección

Para proteger los dientes y los tejidos blandos de la boca se aconseja utilizar una férula de protección durante la realización del deporte.

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;47:1054-58.

4. de la Parte Serna AC, Análisis del estado de salud bucodental en deportistas de élite y alto rendimiento en la Comunidad Autónoma de Aragón.