

AFFECTACIÓ D'UNA CÀRIES DENTAL EN EL RENDIMENT ESPORTIU

14 juny, 2023

AFFECTACIÓ D'UNA CÀRIES DENTAL O UN PROBLEMA PERIODONTAL AL RENDIMENT ESPORTIU

La relació entre l'esport i la salut bucodental és bidireccional. La salut oral influeix al rendiment esportiu i, d'igual manera, l'esport també influeix a la salut bucodental. Avui en dia el 19,5 % de la població practica esport

diàriament, mentre que el 46.2 ho fa una vegada a la setmana. Aquestes dades del Ministeri d'Educació, Cultura i Esport desvelen la importància de les pràctiques esportives a la nostra societat. Però per poder seguir aquest ritme, és condició disposar de bona salut, sense oblidar o menysprear una completa higiene dental.

L'esport suposa una major exigència per l'organisme, per la qual cosa han d'estar en perfectes condicions per rendir al màxim. Molts esportistes han hagut de renunciar a cites esportives importants tan sols per problemes bucodentals que s'haurien pogut evitar. Però, precisament el control de la salut bucodental és un dels aspectes menys atesos.

Quan un esportista pateix una lesió, és molt freqüent que es busqui l'origen del problema a la zona afectada, però, això no obstant si després d'un examen a la zona no es troba una solució, no queda altre remei que fer una anàlisi més profund. Els odontòlegs ho tenen clar, seria ideal que abans de començar la temporada, els esportistes es sotmetessin a una revisió bucodental que els permetés posteriorment un seguiment rutinari. D'aquesta forma es podria minimitzar al màxim aquest tipus de malalties, que posteriorment es veuen reflectides en un menor rendiment esportiu.

Tenir una boca sana és bàsic per garantir la salut general d'una persona; però pels esportistes la cura de la seva salut bucodental cobra especial importància. I és que una simple càries o una qüestió periodontal, pot afectar notablement al seu rendiment.

Els problemes bucodentals més freqüents

- **Traumatismes dentals:** Malgrat que la creença és que als esports de contacte, tals com la boxa o el rugbi, produeixen més traumatismes dentals, la realitat és que no. I és que a aquest tipus d'esports se solen portar protector dental obligatoris per prevenir qualsevol possible impacte a la boca.

És en altres esports, com al futbol, l'handbol, o el bàsquet on més fractures dentals es produeixen per col·lisions i cops, ja que la major part d'aquests esportistes juguen sense

protectors bucals.

- **Bruxisme:** Els esportistes solen tenir pics d'activitat més alta i intensa on és necessari que donin el 100 % d'ells mateixos i en moltes ocasions, això comportes que, de forma involuntària, estrenyin les dents

A més, l'estrès que provoca la competició pot causar a l'esportista bruxisme, provocant-li, no només el desgast de les peces dentals sinó mal de caps i complicacions musculars que influiran al seu rendiment.

- **Càries i desgast dental:** La deshidratació o la ingesta de productes rics de glucosa i begudes isotòniques poden afavorir l'aparició de càries, la qual cosa pot provocar un major nombre de lesions musculars. A més, a alguns esports amb contacte continu com agents químics de les piscines, com la natació o el waterpolo, es produeixi un major deteriorament de les peces dentals.

- **Malalties articulars i musculars:** La nostra boca està plena de bacteris. Si no netegem les dents amb regularitat, la placa s'acumula de les genives i s'envermelleixen, s'inflamen i fins i tot poden arribar a sagnar. Aquesta infecció es dissemina a través de la boca pel torrent sanguini, afectant els músculs i les articulacions de l'esportista.

- **Barodontàlgia:** Els esportistes sotmesos a grans canvis de pressió (submarinistes, escaladors, pilots...) poden semblar dolor de dents pels bruscos canvis de pressió.

Abans de començar qualsevol activitat esportiva, és fonamental una revisió odontològica si volem estalviar-nos més d'un problema de salut.