

CÀRIES I ESPORTS I LA SEVA RELACIÓ AMB LES CONTRACTURES MUSCULARS

11 febrer, 2025



Els agents infecciosos que habiten a la nostra boca poden introduir-se en el nostre sistema circulatori provocant malalties. Hi havia dubtes si hi havia alguna relació entre mala salut bucal i el ris de lesions esportives.

Davant d'aquests dubtes, hi ha diversos estudis sobre els factors de risc en els esportistes susceptibles a lesionar-se. Uns estudis que inclouen aquests factors:

- **La salut.**
- **Les lesions prèvies.**
- **L'edat.**
- **La condició física.**
- **Els factors psicològics.**

Com veieu, la mala salut bucodental no s'inclou com a factor de risc. En canvi, és important tenir una bona salut dental

per tenir una bona salut en general. De fet, molts estudis si han demostrat que les malalties dentals sí que estan associades amb malalties sistèmiques, com les cardiovasculars o altres patologies. ¿I per què no a les lesions musculars dels esportistes?

Existeix, com a mínim un estudi que ha investigat el possible impacte dels problemes dentals en les lesions esportives. Arriben a la conclusió, que l'excés de placa bacteriana i les malalties s'associen amb lesions musculars.

L'afectació de les malalties orals a l'esport

Les malalties més comunes són la periodontitis i la càries dental, les quals són malalties que estan relacionades amb la placa dental.

Les malalties orals provoquen l'augment del nivell d'unes proteïnes, les quals juguen un paper important en l'origen de la fatiga muscular durant l'exercici i l'estrès després de l'exercici i l'estrès després de l'exercici. La fatiga muscular pot causar rampes musculars, la qual cosa fa que el múscul sigui més susceptible a les lesions per esforç.

Per tant, si unes càries o altres malalties bucodentals provoquen fatiga muscular, i amb aquesta circumstància apareixen les lesions, com ho són les musculars, que es curen impedint jugar al futbolista.

Per exemple, els trastorns de l'articulació temporomandibular, comunament es denomina ATM, és un conjunt d'afeccions que causen dolor i disfunció a l'articulació de la mandíbula i en els músculs que controlen el seu moviment. Aquesta articulació és la que s'encarrega d'unir la mandíbula i el crani, formant una part important de l'equilibri de la persona, ja que és una guia perquè el cos adopti una bona postura i, en conseqüència, pot afectar el rendiment esportiu si no està en excel·lents condicions.

La no reposició de peces dentals perdudes o una maloclusió no compensada, poden donar lloc a un desequilibri d'aquesta articulació, donant lloc a una sobrecàrrega articular.

El bruxisme és una para funció que provoca que les dents s'estrenyin o xiuxiuegin de forma habitual i involuntàriament.

A causa d'aquest hàbit els músculs bucals relacionats amb músculs del cap, coll, i esquena augmentin el seu treball, podent provocar contractures musculars i afavorint l'aparició de dolors de cap i de coll.

Tractaments associats

D'altra banda, el trauma dental en l'esport és el principal canal de connexió entre l'esport i l'odontologia. En els nens les activitats esportives són responsables del 13% dels traumatismes orals totals.

A causa de tot això, l'odontologia esportiva és actualment un dels camps més recents i futurs de l'odontologia. Inclou principalment la prevenció i el tractament de lesions oro facials relacionades amb l'atletisme i malalties relacionades amb l'atletisme i malalties associades.

El dentista esportiu o d'equip ajuda als atletes en la prevenció, el tractament i el diagnòstic de lesions bucals.

A més de totes les mesures de prevenció que s'han d'utilitzar en determinats tipus d'esport, és recomanable visitar al nostre dentista cada sis mesos i realitzar-lo una neteja i revisió assídua de la nostra salut bucodental. Tanmateix, mantenir una bona higiene diària (raspallant-se les dents a més d'usar fil dental i esbandides bucals) ajudarà a prevenir les càries i evitar a l'altre tipus de malalties.