

¿PUC JUGAR A FUTBOL SI PORTO ORTODÒNCIA?

20 març, 2025



La resposta és, sí. Només cal veure a un dels millors jugadors de futbol, Lamine Yamal, portant en cada partit els seus brackets a les dents. Portar aquest aparell no comporta cap problema. Però cal saber algunes precaucions que has de prendre si portes uns brackets o alineadors transparents si vols practicar futbol o qualsevol esport.

Esport i ortodòncia

No t'impedirà practicar esports, potser al principi pot costar-te acostumar-te, però després d'unes setmanes es convertirà en quelcom quotidià. Molts es pregunten si portar ortodòncia pot provocar alguna lesió. En principi no hauria de ser així, però sempre que prenguis mesures necessàries.

Una de les mesures més importants per protegir la teva ortodòncia i les teves peces dentals és utilitzar un protector

bucal, un dispositiu que preveu possibles lesions a la llengua, la mandíbula o a les peces dentals. Es poden comprar en farmàcies i tendes de material esportiu, però, sempre és recomanable usar un protector bucal fet a mida per un especialista perquè la peça encaixi a la perfecció i les dents i ortodòncia quedin totalment protegits.

En el cas de portar brackets s'aconsella usar protector bucal especials per ortodòncies. Si, al contrari, uses alineadors transparents, usar protector bucal o no dependrà del tipus d'esport que practiques. En qualsevol cas, sempre és interessant preguntar al teu ortodontista què fer si portes ortodòncia removable i fas esport.

Hi ha molts esports en els quals es recomana portar protector bucal, tant en amateurs com en esportistes d'elit. Així ho reconeix la **Sociedad Española de Odontología del Deporte**, insistint que pels esportistes amateurs poden ser molt importants perquè com a jugadors tenen menys control de moviments i estan més exposats a lesions.

- **Ús obligatori:** Boxa, taekwondo, hoquei gel, futbol americà.
- **Ús recomanat:** Arts marcial, rugbi, bàsquet, handbol, voleibol, beisbol, futbol, ciclisme, gimnàstica, esports eqüestres, monopatí, halterofília, esquaix, waterpolo, hoquei herba/patins.

En definitiva, l'ús d'un protector bucal no només ajuda a prevenir lesions orals mentre es practica esport, sinó que també pot ajudar a protegir els aparells d'ortodòncia de danys.

Un protector bucal ben dissenyat pot proporcionar una capa addicional de protecció pel teu aparell, la qual cosa significa que poden durar més temps i necessitar menys reparacions.

Cuidar l'ortodòncia mentre practico esport

Mantenir en bon estat el teu aparell mentre fas exercici és molt important. Pots seguir aquests consells bàsics:

- **Usar un protector bucal:** Un protector bucal específic per ortodòncia et protegirà d'impactes i lesions.

- **Raspallar-te les dents i utilitzar fil dental després de cada menjar:** és important mantenir una bona higiene bucal per evitar qualsevol mena de malaltia dental, com càries, gingivitis o periodontitis. Raspallar-te les dents i usar fil dental després de cada menjar t'ajudarà a aconseguir-lo.

- **Renta la teva ortodòncia:** Quan es porta aparell, sobretot brackets, és de suma importància rentar adequadament l'ortodòncia perquè no es quedin entre els filferros restes de menjar. Per aquest motiu, utilitzar accessoris dentals, com seda o un irrigador dental, et facilitarà la feina.

En definitiva, si portes brackets i vols practicar un esport susceptible de cops i caigudes, no ho dubtis.