

# SOY DEPORTISTA. ¿CÓMO DEBO CUIDAR MIS DIENTES?

El deporte es fundamental: cuida tu boca y rendirás más

Poca gente sabe que una mala salud oral tiene consecuencias negativas en los resultados de los deportistas. Del mismo modo, determinados hábitos y comportamientos de

riesgo de los deportistas tienen influencia en su salud oral. Es importante conocer este binomio para poder prevenir problemas posteriores.

## ¡ATENCIÓN!

UNA INADECUADA SALUD ORAL TIENE REPERCUSIONES EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO



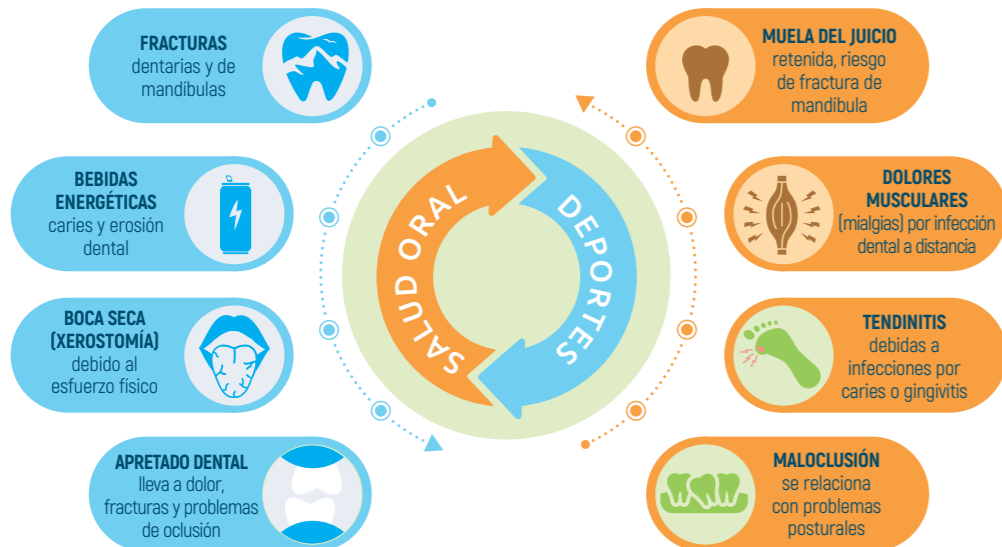
LA PRESENCIA DE CRIES O DE ENFERMEDAD PERIODONTAL PUEDE ORIGINAR INFLAMACIONES A DISTANCIA COMO TENDINITIS, DOLORES MUSCULARES O ARTRALGIAS

## ¿SABÍAS QUE...?

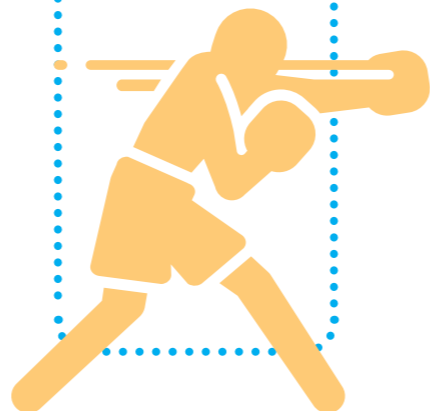
UNA MALOCCLUSIÓN PUEDE SER LA CAUSA DE PROBLEMAS POSTURALES



## EL BINOMIO DEPORTE Y SALUD ORAL



El deportista está expuesto a un mayor riesgo de patologías bucodentales derivadas de determinados hábitos o de posibles traumatismos



## DEPORTE ALIADO DE LA SALUD

Practicar deporte regularmente es muy recomendable para la salud, junto a una dieta sana y a la eliminación de hábitos nocivos para el organismo, como el tabaco y el alcohol. Sin

embargo, determinados comportamientos o hábitos pueden hacer que el deportista se vea sometido a un mayor riesgo de patología oral.



## ALGUNOS CONSEJOS PARA DEPORTISTAS

### 1 DIETA SANA

- No abuses de hidratos de carbono
- Cuidado con las bebidas energéticas
- Hidrátate a menudo bebiendo mucha agua



### 2 BUENA HIGIENE

- Cepíllate dos veces al día
- No olvides la limpieza interdentaria
- Usa pasta fluorada
- Estimula la producción de saliva (chicles sin azúcar)



### 3 PROTECCIÓN Y VIGILANCIA

- Usa protector bucal en deportes de contacto
- No dejes pasar tus revisiones periódicas

