



GUIA RÁPIDA

Salud bucodental para deportistas



Mejora tu rendimiento deportivo y evita lesiones

Existe una **relación directa** entre la **salud bucodental** y el **rendimiento deportivo**, sigue estos consejos, evitarás las lesiones.

REVISA TU BOCA



Visita a tu dentista para una revisión como mínimo una vez al año. Las caries no se ven ni duelen la mayoría de las veces y empeorarán tu rendimiento.



Una vez al año, hazte una **limpieza de boca en la clínica dental**.

USA EL HILO DENTAL



Después de cada comida cepíllate los dientes y utiliza hilo dental. Incorpora la higiene bucal como cualquier otra rutina relacionada con tu forma física.



Después de los entrenos y competiciones, también cepíllate los dientes.

El ejercicio cambia la saliva de tu boca y favorece la formación de sarro y placa dental.

HIDRÁTATE



Bebe agua antes, durante y después del entrenamiento o partidos, competición, etc. Es cuando tu saliva favorece la formación de caries y NO les conviene a tus dientes.

VISITA A TU ODONTÓLOGO



Si las encías sangran o tienes dolor en la boca, visita a tu odontólogo. Es el primer aviso, seguramente tienes una infección y tus músculos y articulaciones ya lo están notando.

PROTECTOR BUCAL



Para los deportes de contacto, utiliza un protector bucal hecho a medida por un odontólogo especialista.

Protegerás tus dientes y las mandíbula.

Está demostrado que las infecciones en la boca, como la caries y gingivitis, provocan peor rendimiento deportivo y repercuten en las sesiones.

Deportista, con una buena prevención puedes mantener a raya las caries y estos consejos te ayudarán a ganar.

¿Te vas a dejar ganar por una caries?