

Salut bucal

i rendiment esportiu

La salut bucal i esport estan molt relacionats, ja que tenir un bon manteniment influeix a què l'esportista tingui menys problemes bucal i això li permetrà reduir la probabilitat de patir certes lesions i així poder millorar el seu rendiment esportiu.

La falta de salut bucal és causant de múltiples malalties. Els principals responsables de les alteracions són les bacteries que s'acumulen a la cavitat oral i són les causants de les patologies que, no únicament provoquen càries i infeccions periodontals, sinó que són susceptibles d'afectar a altres òrgans del cos (el cor, el fetge, el sistema muscular esquelètic, ...). Això es produeix perquè les bacteries de la boca generen uns mediadors inflamatoris (les prostaglandines i les interleucines) que es distribueixen a tot l'organisme a través del torrent sanguini.

Els esportistes pertanyen a un grup de risc de patir patologies orals. Una afecció freqüent és l'ATM (articulació temporomandibular), normalment causat pel bruxisme o «apretament dental». Aquesta alteració, especialment entre els professionals, es pot originar per l'estrès al qual estan sotmesos en els entrenaments i en les competicions. Les conseqüències són els desgast i fissures de les peces dentals, així com dolors musculars de cap i coll. Per una altra banda, el tipus d'alimentació amb un alt consum d'hidrats de carboni i la ingesta de begudes hidratants, generalment ensucrades, propicia l'aparició de càries, ja que els sucres de la dieta ajuden a formar la placa dental, que és una matriu orgànica molt resistent on poden existir entre 200 i 300 tipus diferents de bacteries. Actualment, l'abús de begudes carbonatades ocasionen abrasions eliminant l'esmalt de la dent, afavorint l'aparició de càries. També s'han realitzat estudis que demostren la correlació entre la salut bucal i el risc d'aparició de lesions musculars. La relació causa-efecte sembla evident. El sangrat està originat per la inflamació provocada per les bacteries. Aquestes passen a la sang i la sang infectada arriba als músculs. És el que coneixem com a bacterièmia.



Així mateix, el rendiment de l'esportista, es pot veure afectat per una mala digestió en casos on faltin peces dentals. La digestió comença a la boca amb el bol digestiu. Si al pacient li falta una peça dental i aquesta no es reemplaça, l'aliment no es triturarà amb normalitat, la qual cosa provocarà alteracions de l'aparell digestiu ja que l'estómac no treballa correctament i està sotmès a un excés de despesa energètica per una digestió més lenta i laboriosa.

Durant les Olimpíades del 1992, la nostra clínica va assumir la responsabilitat com a «Clínica Olímpica» i vam tenir l'ocasió de tractar als esportistes d'elit. En algun cas el rendiment no va poder arribar al 100% degut a la seva falta de prevenció. Ens vam trobar amb l'inconvenient que no podien rebre segons quins tractaments per a no interactuar amb el control de dopatge.

Actualment, l'odontologia, com totes especialitats mèdiques, insisteix en la prevenció i es recomana un estudi precoç del pacient. El mètode més eficaç és la higiene bucal. Nosaltres recomanem:

- Raspallar-se les dents i utilitzar fil de seda després de cada àpat, especialment abans d'anar a dormir.
- En cas de lesió muscular o articular orofacial recurrent consultar amb un especialista.
- Realitzar una revisió a l'any

La boca és una part del cos que moltes vegades menys cuidem. Mantenir una salut bucal ha de ser una premissa fonamental per a tot esportista. ✍ **Antoni i Daniel Compte Pellicer**