

Любому, кто занимается спортом на любительском уровне в детско-юношеских или взрослых игровых лигах, и даже на профессиональном уровне, известно, что проигрыш – не самое худшее, что может случиться с игроком; гораздо хуже получить серьезную травму, особенно когда ее можно избежать.

Именно поэтому столь важно для детей и взрослых, активно участвующих в спортивных занятиях, носить защитные средства, такие как шлемы, щитки, наколенники и налокотники, а также каппы. Ношение каппы позволяет предотвратить серьезную травму и уберечь от сильной боли. Каждый год такая простая мера безопасности позволяет избежать более 200 тыс. травм среди атлетов.

### Защитные каппы не являются обязательными в большинстве видов спорта. Почему они столь важны?

- Травмы лица и головы могут произойти при занятии практически любым видом спорта, от “контактных” спортивных игр, таких как футбол, американский футбол и баскетбол, до неконтактных видов спорта, таких как бейсбол, гимнастика, велосипед или скейтборд. Повреждения зубов, губ, языка и челюстей довольно часто случаются как с детьми, так и со взрослыми. Общепрактикующие стоматологи встречаются с травмами полости рта, вызванными занятиями спортом чаще, чем практически любой другой отдельной причиной. Обследованием, проведенным Техасским Университетом, установлено, что почти 5% спортсменов-мужчин университетских команд, игравших в футбол, американский футбол, баскетбол, волейбол, хоккей на льду и лакросс без защитных капп, получили ту или иную травму полости рта. Другими словами – это более 2000 травм всего за один год в играх только на уровне университетских команд! При этом следует иметь в виду, что большинство травм происходит на уровнях команд школьников средних и старших классов, районов и любителей.
- Несмотря на то, что требуются дополнительные исследования, уже сейчас ясно, что защитные каппы могут помочь избежать серьезных травм, таких как сотрясение мозга. Литературные источники свидетельствуют, что защитные каппы явно помогают избежать переломов челюсти и зубов, глубокого рассечения щек, порезов языка (восстановление которых часто требует хирургической операции) и травматического повреждения каналов зубов и кости, которая держит зубы.
- Защитные каппы предназначены для амортизации рта, зубов и челюсти, что позволяет избежать значительного повреждения там, где доминируют спортивные травмы. Хотя каппы во многих видах спорта не относятся к категории требуемой оснастки, их

ношение является важной мерой предосторожности для атлетов любого возраста и уровня подготовки.

### Что необходимо знать перед выбором защитной каппы?

Чтобы защитная каппа была максимально эффективной, важно обеспечить ее надлежащую подгонку и фиксацию в условиях чрезвычайно энергичной деятельности и самых различных положений, обусловленных спортивными занятиями. Ваш стоматолог-член Калифорнийской стоматологической ассоциации (CDA) может определить, какие стоматологические приспособления (брекеты, фиксаторы, мосты, съемные протезы) будут затронуты при ношении каппы. Поскольку для детей характерны периоды резкого роста органов полости рта, как и других частей тела, особенно важно, чтобы перед выбором каппы рот ребенка осмотрел стоматолог.

В разных видах спорта уровни риска и потенциальные травмы сильно различаются. С помощью своего стоматолога Вы можете выбрать правильный тип защитной каппы для себя или любимого вида спорта своего ребенка.

### Каких типов бывают защитные каппы?

Защитные каппы не делаются одинаковыми. В зависимости от конструкции и использованных материалов каппы различаются по степени подгонки, защиты, простоты обслуживания и долговечности. Ниже представлено несколько типов капп. Перед тем, как принять решение, проконсультируйтесь со своим стоматологом.

- Изготавливаемые на заказ. Формуются вашим стоматологом по слепку ваших зубов, предназначены закрывать все зубы, и в литературе показано, что такие заказные каппы обеспечивают самую высокую степень защиты. Эти каппы могут амортизировать падения и удары в подбородок. Заказные каппы могут быть несколько дороже производимых на продажу, но они отличаются самой лучшей индивидуальной подгонкой, высокой степенью защиты, и являются наиболее удобными.
- Подгоняемые по форме рта. Эти каппы изготавливаются из акрилового геля или термопластичных материалов, и формируются соответственно контуру ваших зубов. Их помещают в кипящую воду, после чего делается попытка подогнать их по прикусу. Такие каппы производят в коммерческих масштабах на продажу, но они не обеспечивают такую же подгонку и защиту, как заказные каппы, изготавливаемые по слепку полости рта.
- Готовые стандартные каппы. Производятся в коммерческих масштабах, готовы к использованию, и являются наименее дорогими, но и наименее удобными, обеспечивая наименее эффективную защиту. Эти резиновые или поливиниловые заранее отформованные каппы можно купить в большинстве спортивных магазинов. Задача их индивидуальной подгонки



вообще не ставится, и в стоматологической литературе они не рекомендуются.

#### **Как можно добиться долговечности своей каппы?**

Подобно любому спортивному оборудованию, для обеспечения долговечности любой каппы требуется правильный уход. Каппу необходимо содержать в наилучшей форме - промывают водой с мылом или раствором для полоскания рта после каждого использования, затем оставляют сушиться на воздухе. При надлежащем уходе каппа должна служить целый сезон. Перед каждым использованием каппу следует проверять, особенно, если спортсмен имеет склонность жевать на ней. Каппы могут быть проверены вашим стоматологом при регулярно проводимых осмотрах ваших зубов.

#### **Ношение каппы имеет смысл.**

Если Вы или ваши дети занимаетесь спортом, то постарайтесь получить информацию о наиболее распространенных травмах, которые могут возникнуть во время игры, и примите соответствующие меры для защиты. Во время игры всегда носите хорошо подогнанную каппу. На спортивных занятиях не носите съемные приспособления (фиксаторы, мосты, полные или частичные протезы).

Оставаться в форме и невредимым – составная часть общей стратегии всех видов спорта. Защита от травм позволит Вам находиться в игре. Поддерживайте свой спортивный уровень. Защищайте свое здоровье, общее и полости рта, для достижения наилучших результатов на игровом поле и за его пределами.