



Cualquier persona que participe de deportes, ya sea por placer, en ligas juveniles o de adultos, o bien sea a nivel profesional sabe que perder no es lo peor que le puede ocurrir a un jugador; en cambio una lesión grave sí lo es, particularmente cuando esa lesión puede ser evitada.

Es por esto que es muy importante que los adultos y niños activos en los deportes usen equipo protector tal como cascos, protector de espinilla, almohadillas para las rodillas, almohadillas para los codos y protectores para la boca. Usar un protector para la boca puede prevenir lesiones serias y ahorrarle mucho dolor. Cada año esta simple medida de seguridad evita más de 200,000 lesiones orales entre los atletas.

En la mayoría de los deportes, los protectores para la boca no son requeridos obligatoriamente. ¿Por qué son importantes?

- Las lesiones faciales y de la cabeza pueden ocurrir en casi cualquier tipo de juego; desde los deportes de "contacto" tales como fútbol, balompié y baloncesto, hasta los deportes "sin contacto" como la pelota, gimnasia, ciclismo o correr patineta. Los daños a los dientes, labios, lengua y mandíbulas es una situación frecuente en ambos niños y adultos. Los dentistas generalistas ven más lesiones a la boca como resultado de la práctica de deportes que por cualquier otra causa. Una encuesta conducida por la Universidad de Texas encontró que casi 5 por ciento de todos los varones que practicaban fútbol, baloncesto, balompié, voleibol, pelota, hockey sobre el hielo y lacrosse sin protector de la boca sostuvieron algún tipo de lesión oral. ¡Eso es más de 2,000 lesiones en un sólo año a nivel universitario solamente! La mayoría de las lesiones ocurren en los niveles de escuela intermedia, escuela secundaria, comunitario y aficionado.
- Aunque todavía falta más investigación, los protectores de boca pueden ayudar a prevenir las lesiones serias tales como conmociones. Los trabajos escritos han demostrado que los protectores de la boca definitivamente ayudan a prevenir fracturas a las mandíbulas y dientes, cortaduras en las mejillas y la lengua (lo cual frecuentemente requieren cirugía para reparar) y daño por trauma a las raíces y al hueso que sostiene a los dientes en su lugar.
- Los protectores de la boca están diseñados para amortiguar la boca, dientes y mandíbula, evitando daños significativos en los lugares donde prevalecen las lesiones deportivas. Mientras que el protector para la boca no es un equipo requerido en muchos deportes, usar uno es una importante precaución para los atletas de cualquier edad y habilidad.

¿Qué debo saber antes de seleccionar un protector para la boca?

Para que un protector para la boca sea eficaz, es esencial que el mismo se ajuste adecuadamente y permanezca en su lugar durante alguna actividad vigorosa y durante las varias posiciones que requiera el deporte. Su dentista puede determinar cuáles dispositivos (aparatos de ortodoncia, retenedor, puentes, dentaduras) podrían afectarse al usar un protector para la boca. Debido a que surgen crecimientos en la boca, al igual que en otras partes del cuerpo, es muy importante que un dentista evalúe la boca del niño antes de elegir un protector para la boca.

Diferentes deportes incurren en diferentes niveles de riesgo y lesiones potenciales. Con la ayuda de su dentista, usted puede seleccionar el protector para la boca adecuado para el deporte de su preferencia o el de su niño.

¿Cuáles son los diferentes tipos de protectores para la boca?

Todos los protectores para la boca no son hechos iguales. Dependiendo del diseño y materiales utilizados, las boquillas varían en ajuste, protección, facilidad de mantenimiento y duración. A continuación varios tipos de protectores para la boca. Consulte a su dentista antes de tomar una decisión.

Hechos a la medida. Formado por su dentista a partir de un molde de yeso hecho de la impresión de sus dientes, estos protectores para la boca son diseñados para cubrir todos los dientes y los escritos lo definen como el mejor tipo de protección. Estos protectores para la boca pueden amortiguar caídas y golpes a la barbilla. Los protectores hechos a la medida pueden ser un poco más costosos que los protectores producidos comercialmente; sin embargo éstos ofrecen el mejor ajuste, protección y son más cómodos.

Formados para su boca. Estos protectores generalmente son hechos de gel de acrílico o un material termoplástico formado para que ajuste el contorno de sus dientes. Éstos se colocan en agua hirviendo y luego se intenta formar y moldear de acuerdo con sus dientes. Éstos son producidos comercialmente y no ofrecen el mismo ajuste y protección que un protector para la boca hecho a su medida de un modelo de su boca.

Inventario prefabricado. Fabricado comercialmente, los protectores disponibles en los estantes son los menos costosos, pero también son los menos cómodos y los menos eficaces. Estos protectores de goma o polivinilo formados con anterioridad pueden ser comprados en la mayoría de las tiendas de artículos deportivos. Éstos no ofrecen ningún intento por ajustar adecuadamente y los escritos dentales no los recomiendan.



¿Qué debo hacer para preservar mi protector para la boca?

Como todos los equipos deportivos, el cuidado adecuado hará que cualquier protector se conserve por más tiempo. Mantenga su boquilla en excelente forma enjuagándolo con jabón y agua o enjuague bucal después de cada uso y permita que se seque al aire. Con el cuidado adecuado, su protector para la boca deberá durar una temporada. La condición del protector para la boca debe verificarse antes de cada uso, particularmente si el atleta tiene tendencia a masticarlo. Los protectores para la boca pueden ser verificados por su dentista durante sus evaluaciones periódicas.

Usar un protector para la boca tiene sentido.

Si usted o sus niños participan de deportes, asegúrese que usted esté informado sobre las lesiones más comunes que pueden ocurrir durante el juego y tome los pasos adecuados para estar protegido. Cuando juegue, siempre use un protector debidamente ajustado. Al participar de deportes, no utilice aparatos removibles tales como (retenedores, puentes o dentaduras parciales o completas).

Permanecer en forma - e intacto - es una parte integral de la estrategia global de todos los deportes. Protegerse de lesiones le ayudará a permanecer en el juego. Mantenga su ventaja competitiva. Para su mejor desempeño, tanto adentro como afuera del campo, proteja ambos su salud general y oral.