



## **La importancia de usar protectores bucales.**

### Sugerencias para proteger su sonrisa

¿Ha pensado alguna vez como se sentiría si perdiera uno o dos de sus dientes del frente? Probablemente no sonreiría mucho. Las conversaciones cara a cara serían incómodas. No sería fácil pronunciar algunas palabras. Y, ¿qué me dice de morder una pizza o una manzana? Hasta que no haya perdido sus dientes, no se dará cuenta de la mucha falta que hacen.

Los “guerreros de fin de semana”, sean adolescentes o adultos, sufren miles de lesiones todos los años en los campos de juego, en la cancha de baloncesto, mientras corren bicicleta o patinan y durante otras actividades. Los golpes en la cara en casi todos los deportes pueden hacerle daño a los dientes, los labios, las mejillas y a la lengua.

El protector bucal, o guarda bucal, correctamente ajustado es una parte importante del equipo atlético que puede proteger sus dientes y su sonrisa. Puede que los haya visto usados en los deportes de contacto como el fútbol americano, boxeo, *hockey* sobre hielo, *lacrosse* y *hockey* sobre hierba femenino.

Los protectores bucales ayudan a proteger los dientes hasta en los deportes sin contacto como la gimnasia. Muchos expertos recomiendan que se use un protector bucal para cualquier actividad recreativa que presente riesgo de lesiones en la boca.

## **COMO ESCOGER UN PROTECTOR BUCAL**

Hay tres tipos de protectores bucales:

- los protectores bucales prefabricados o de almacén;
- los protectores bucales que se les da forma en la boca, “hervir y morder”;
- los protectores bucales hechos a la medida por un dentista.

Todos los protectores bucales correctamente ajustados proveen diferentes grados de protección. El protector bucal hecho profesionalmente a la medida en el consultorio dental se puede adaptar a los requisitos del atleta y del deporte.

El protector bucal más eficaz debe tener ciertas características. Debe ser resiliente, resistente a los desgarres y confortable. Debe ajustar apropiadamente, ser duradero y fácil de limpiar, y no debe restringir el habla ni la respiración.

Se le puede sujetar un tirante a la mayoría de los protectores bucales. El tirante evita que se pierda y permite al atleta dejar colgado el protector bucal de la máscara protectora cuando no esté jugando.



Generalmente, el protector bucal cubre solamente los dientes de arriba. Si tiene la mandíbula protuberante, su dentista le puede recomendar que se cubra los dientes de abajo también.

Si usted participa en alguna de las actividades listadas en el recuadro, la Asociación Dental Americana y la Academia Internacional para la Odontología Deportiva (*Internacional Academy for Sports Dentistry*) recomiendan que use un protector bucal correctamente ajustado.

En estos deportes existe el potencial de daño serio en la cabeza, la cara o la boca como resultado de los choques de cabeza con cabeza, las caídas peligrosas, el rechinar de los dientes o los golpes en la boca. Se puede usar un protector bucal bien hecho y correctamente ajustado en cualquiera de estos deportes.

## RECUADRO

DEPORTES PARA LOS QUE PODRÍA NECESITAR UN PROTECTOR BUCAL.	
Si participa en alguno de estos u otros deportes, consulte con su dentista para saber si debe obtener un protector bucal.	
Acrobacia	<i>Racketball</i>
Baloncesto	<i>Rugby</i>
Ciclismo	Lanzamiento de pesas
Boxeo	Monopatinaje
Eventos ecuestres	Esquí
Deportes extremos	Paracaidismo
Eventos de campo	Fútbol
<i>Hockey</i> sobre hierba	Béisbol de pelota blanda
Fútbol americano	<i>Squash</i>
Gimnasia	<i>Surfing</i>
Balonmano	Volibol
<i>Hockey</i> sobre hielo	Polo de agua
Patinaje <i>In line</i>	Levantamiento de pesas
Lacrosse	Lucha libre
Artes marciales	

## COMO CUIDAR SU PROTECTOR BUCAL

Antes y después de usarlo, enjuague el protector bucal con agua fría o con un enjuague bucal antiséptico. Lo puede limpiar con pasta de dientes y un cepillo dental también. Cuando no lo esté usando, coloque el protector bucal en un envase con perforaciones. Esto permite la circulación del aire y ayuda a prevenir que se dañe. Evite las temperaturas altas del agua caliente, las superficies calientes o la luz solar directa porque pueden distorsionar el protector bucal.



American Dental Association  
www.ada.org

Examínelo a ver si tiene desgarres o huecos o si se ha aflojado. El protector bucal roto o desgastado puede irritar su boca y puede disminuir el grado de protección que provee. Vaya regularmente a chequeos dentales y lleve su protector bucal para que el dentista pueda verificar que está en buenas condiciones todavía.

Para obtener más información, visite [www.ada.org/public/topics/mouthguards.asp](http://www.ada.org/public/topics/mouthguards.asp) y [www.sportsdentistry-iasd.org](http://www.sportsdentistry-iasd.org)

Preparado por la División de Comunicaciones de la ADA, en colaboración con *The Journal of the American Dental Association*. Al contrario de otras partes de *JADA*, esta página puede ser cortada, copiada y repartida a los pacientes sin obtener antes el permiso de reproducción de *ADA Publishing Division*. Cualquier otro uso, copias o distribución, sea en forma impresa o electrónica, está estrictamente prohibido sin el consentimiento previo por escrito de *ADA Publishing Division*.

“Para el Paciente Dental” provee información general acerca de los tratamientos dentales para los pacientes dentales. Está diseñada para promover la discusión entre el dentista y el paciente acerca de las opciones de tratamiento y no sustituye la evaluación profesional del dentista basada en las necesidades y los deseos del paciente individual.

*JADA*, Vol. 135, julio 2004

Derechos del Autor © 2004 *American Dental Association*. Todos los derechos reservados.