



¿Necesita un protector bucal?

Es fácil tomar las cosas por dadas hasta que de repente desaparecen. Imagínese como sería si usted perdiera uno o dos de sus dientes del frente. Sonreír, hablar o comer – serían bastante desagradables.

Un protector bucal, o guarda oclusal, bien ajustado es una pieza importante del equipo atlético que puede proteger su sonrisa. Puede haber visto protectores bucales usados en los deportes de contacto como el fútbol americano, boxeo, *hockey* sobre hielo, *lacrosse* y *hockey* sobre hierba. Los protectores bucales ayudan a amortiguar los golpes que de otra manera causarían dientes rotos y lesiones en los labios, la lengua, el rostro o la maxila. Se cree que también pueden reducir la severidad de las concusiones.

No tiene que estar en el campo de fútbol ni en la pista de *hockey* para beneficiarse de un protector bucal bien ajustado. Nuevos descubrimientos en la odontología deportiva demuestran que hasta en los deportes sin contacto, como la gimnasia, los protectores bucales ayudan a proteger a los participantes. Muchos expertos recomiendan que todos –desde los niños hasta los adultos – usen protectores bucales durante cualquier actividad recreativa que presente el 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 le da forma en la boca, "hervir y morder";
- los protectores bucales hechos a la medida por su dentista.

Los tres proveen protección, pero varían en el confort y el costo.

El protector bucal más eficaz 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.

Generalmente, el protector bucal cubre solamente los dientes de arriba, pero en algunos casos, el dentista hará un protector para los dientes de abajo también. Su dentista le puede sugerir cuál protector bucal es el correcto para usted.

COMO CUIDAR SU PROTECTOR BUCAL

-Antes y después de cada uso, enjuáguelo con agua fría o un enjuague bucal. Lo puede limpiar con pasta dental y un cepillo de dientes.



American Dental Association
www.ada.org

- En ocasiones, limpie el protector bucal con jabón y agua fresca y enjuáguelo completamente.
- Ponga el protector bucal en un recipiente firme con perforaciones para guardarlo y transportarlo. Esto permite la circulación del aire y ayuda a prevenir cualquier daño.
- Para minimizar la distorsión, evite las temperaturas altas, como el agua caliente, superficies calientes o la luz solar directa.

Como cualquier otro equipo deportivo, el protector bucal se desgastará, lo que lo hará menos eficaz. Si su protector bucal tiene huecos o desgarres o se afloja, puede irritar los dientes y los tejidos orales. De vez en cuando examine la condición del protector bucal y reemplácelo cuando sea necesario.

Programa chequeos dentales regulares y traiga su protector bucal a cada visita dental.

Preparado por la División de Comunicaciones de la ADA, en cooperación 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*, una división de *ADA Business Enterprises Inc.*

JADA, Vol. 132, julio 2001

Derechos del Autor © 1998-2001 *American Dental Association*. Todos los derechos reservados.

- | | |
|---|-------------------------------------|
| [illustration 1 – lower left column] | Protector bucal prefabricado. |
| [illustration 2 – top right column] | Protector bucal formado en la boca. |
| [illustration 3 – second on right column] | Protector bucal hecho a la medida. |

[Photos courtesy of the Academy of Sports Dentistry]

Fotos cortesía de la Academia de Odontología Deportiva (*Academy of Sports Dentistry*)