

Tu salud oral, nuestro compromiso.

LOS PROTECTORES BUCALES: : QUÉ SON?

Tú o alguien de tu familia practica un deporte de contacto? Los protectores bucales tienen que formar parte de tu equipamiento! Consulta a tu dentista para mayor información.

PROTECTOR BUCAL: OBLIGATORIO O RECOMENDADO?

En determinados deportes es **obligatorio**:

- boxeo
- taekwondo
- hockey sobre hielo
- fútbol americano

En estos otros está muy **recomendado**:

- todas las artes marciales
- basket, balonmano, rugby, fútbol
- ciclismo
- halterofilia, waterpolo, equitación, lucha

En definitiva en todos aquellos deportes en los que hay contacto físico o riesgo importante de caída.

PARA QUÉ SIRVEN?

Los protectores bucales reducen considerablemente el riesgo de traumatismos (fracturas dentarias, desplazamientos o luxación dentaria, avulsión del diente) a nivel de los dientes anteriores y muy especialmente de los dientes de arriba. Aislan los dientes de los tejidos blandos (mejillas, labios, lengua) evitando así heridas importantes. También amortiguan los golpes entre los dientes del maxilar superior y los dientes de abajo, evitando fracturas de dientes y de mandíbula y reduciendo mucho el riesgo de conmoción cerebral y afectación cervical.

COMO ELEGIR TU PROTECTOR BUCAL?

Básicamente existen 3 tipos de protectores:

- **protectores estándares no adaptables** : comercializados en tiendas de deporte o incluso en grandes superficies comerciales (talla pequeña, mediana o grande). Son la opción más económica pero también la menos eficaz. Tiene mala sujeción en boca, dificultan la respiración y debido a su mala adaptación protegen mal frente a heridas de tejidos blandos. No son recomendables.
- **protectores semi-adaptables**: también comercializados, permiten sin embargo una pequeña adaptación en la boca del deportista. Para ello tiene que ablandarlo en agua hirviendo y después de refrescarlo unos segundos en agua fría, se introduce en la boca. El propio deportista lo adapta con sus dedos, lengua y mordiendo levemente. Son una opción válida si se usan de manera no demasiado frecuente y si se siguen bien las instrucciones de adaptación del fabricante. No son muy cómodos desde el punto de vista de la respiración.
- **protectores hechos a medida**: son los de elección para el adulto así como para el joven que ha finalizado su crecimiento. Se realiza a medida después de tomarte un molde. Son los únicos que reúnen todos los criterios de adaptación, protección, estabilidad, retención y comodidad. Permite adaptarlo expresamente a las necesidades del deporte que se realiza.

COMO CUIDAR TU PROTECTOR BUCAL?

Inmediatamente después de usarlo debes limpiarlo bien con agua y jabón, secarlo muy bien y conservarlo en una cajita con agujeros de ventilación.

CUANTO ME DURARÁ MI PROTECTOR BUCAL?

* En los niños en periodo de crecimiento y erupción dentaria la adaptación del protector debe ser verificada por su dentista.

* En los adultos su duración es de varios años dependiendo del deporte practicado y de su intensidad y frecuencia.

