DEPORTE Y CARIES

Factor de riesgo

El consumo de bebidas deportivas (energéticas, isotónicas, recuperadoras…), barritas y geles está aumentando en los últimos años entre la población que practica deporte. Estas bebidas contienen azúcares que, si se combinan con un medio ácido, pueden favorecer la aparición de caries

¿Cómo prevenir?

En una completa visita de diagnóstico valoramos el nivel de riesgo individual basado en el tipo de esmalte, el tipo de saliva, los niveles de bacterias y la frecuencia de consumo de estas bebidas. Con estos datos se establece un plan de prevención personalizado, cuyo objetivo es mantener una buena salud oral y evitar la aparición de caries.

Caries: una enfermedad

La caries es una de las enfermedades crónicas más frecuentes. Para que se desarrolle es necesario que coincidan en un mismo momento la acción de ciertas bacterias, la presencia de un sustrato del que se alimentan, y un diente cuyo esmalte no sea suficientemente resistente. Conocer qué tipo de bacterias tenemos, cuál es ese sustrato que usan para desarrollarse, y además saber si nuestro esmalte es de una calidad óptima para resistir su ataque ácido será clave para conseguir prevenir esta enfermedad o, en caso de padecerla, reducir a cero el número de nuevas lesiones.

Nuestro objetivo: cero caries

Además de odontólogos, el equipo de Clínica Dental Prario somos aficionados al deporte de resistencia. Como

Pruebas no invasivas

Las pruebas que se realizan para determinar el nivel de riesgo de caries individual son sencillas para el paciente. Incluyen:

- Cuestionario personal
- Examen intraoral visual
- Examen radiológico digital
- Fotografías intraorales
- Test de acidez de placa bacteriana
- Test salival
- Test bacteriano

Con los resultados de estas pruebas se determina el riesgo individual de padecer caries y se establecen unas medidas encaminadas a reducir ese nivel, buscando como objetivo una "generación 0 caries"

"deportistas" sabemos lo importante que es una adecuada nutrición durante y después de los entrenamientos, pero como profesionales hemos de tener en cuenta que estos suplementos, ya sea en forma de bebidas, geles o barritas, son un sustrato ideal para alimentar las bacterias que atacan nuestro esmalte. Por eso es importante saber si tenemos un esmalte resistente y una saliva protectora, que nos ayudará a evitar la enfermedad. Si alguno de estos dos factores falla, el riesgo de desarrollar lesiones de caries es muy elevado, y la progresión de esas lesiones puede derivar en dolores o infecciones que resultan en una disminución del rendimiento deportivo.

Un buen diagnóstico y el establecimiento de medidas de prevención a tiempo pueden evitar el desarrollo de una enfermedad que afecta a un gran porcentaje de la población, que la ha asumido como inevitable cuando, en realidad, es absolutamente prevenible, y todo ello sin necesidad de renunciar a esa suplementación que para los deportistas resulta casi imprescindible.