

**DA NON TRASCURARE** Salvaguardare la salute dentale rende evidente la correlazione tra sport e un controllo **odontoiatrico** costante

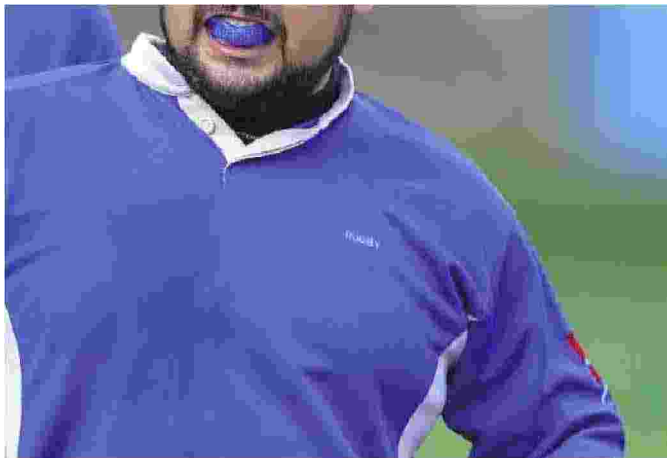
# Proteggere i denti durante l'attività sportiva

Sono utili dispositivi paradenti semi-individuali preformati, adattabili alla bocca dell'atleta. Assolutamente da evitare le soluzioni «fai da te»

(cde) Lo sport è salutare a livello cardiovascolare, muscolare, posturale ma, può esporre il fisico ad una serie di rischi. La protezione dell'apparato stomatognatico (la bocca) è spesso trascurata dagli atleti, interessati più alla performance che alla prevenzione degli «effetti collaterali».

Certamente le patologie traumatiche dento-maxillo-facciali devono essere prevenute negli «sport di contatto», quali il basket, la pallamano, le arti marziali, il rugby e il football americano, il motociclismo, lo sci alpino, il pattinaggio, lo squash, il calcio e il ciclismo...

Le caratteristiche di un efficace protettore orale sono la protettività specifica per ogni sport, l'ingombro minimo e la stabilità, la possibilità di garantire ottima fonazione e ventilazione, la caratterizzazione estetica, la valutazione personalizzata del rapporto cranio-mandibolare. In presenza di forti sollecitazioni psico-fisiche, come durante una competizione, è importante che l'occlusione dentale (cioè il



contatto che si stabilisce fra le arcate dentarie) sia stabile e ben relazionato alla postura corporea, per evitare la comparsa di disturbi che possano alterare lo stato di salute e la prestazione dello sportivo. Importante quindi una visita specialistica, per valutare l'idoneità fisica.

Sono utili dispositivi paradenti semi-individuali preformati, adattabili alla bocca dell'atleta, che rappresentano un buon

compromesso fra costo e beneficio, ma è bene evitare soluzioni «fai da te».

L'erosione dentale superficiale è legata al consumo di bibite acide, e all'esposizione ad ambienti acidi, come la piscina. Il pH raccomandato per l'acqua delle piscine varia fra 7.2 e 8.0. In alcuni casi sono stati rilevati pH molto bassi, fino a 2.7, il cui effetto sui tessuti duri del dente va a sommarsi alla diluizione dei fattori protettivi della

saliva e agli effetti di una clorazione inadeguata delle acque.

I Medici dello Sport rimarcano inoltre l'importanza di un'attenta visita e ispezione orale per rilevare segni di abrasione ed erosione che possano esporre a dolore acuto l'atleta che pratici sport aerei o d'immersione. In particolare l'area erosa dello smalto, con esposizione di dentina sensibile, risulta particolarmente aggredibile dalla concentrazione di ossigeno nell'aria respirata dalle bombole da sub, con il rischio di pulpite acuta e cronica che può disturbare l'esercizio in modo anche grave, ma soprattutto rischia di «coprire» altri sintomi e segnali vitali (come la cefalea da ipercapnia) ben più pericolosi.

Risulta pertanto evidente la correlazione tra attività sportiva e controllo **odontoiatrico** costante, per prevenire o mitigare l'insorgere di disturbi legati all'attività sportiva in esame, ma anche per poter affrontare con serenità e rendimento la performance sportiva.