

Guía sobre Protectores Bucales

De los elementos de protección que son empleados por los deportistas, el que mejor ha demostrado su utilidad para prevenir lesiones es el protector bucal. El propósito del protector bucal es distribuir la fuerza de los impactos recibidos en una situación de contacto, disminuyendo la posibilidad de sobrecargas puntuales.

No solo protege la arcada dentaria superior, sino que hace solidarios el maxilar superior con el inferior, evitando así también algunas fracturas de mandíbula.

Existen múltiples estudios que indican que el uso de protector bucal reduce la incidencia de lesiones en partes blandas (encías, labios y lengua), huesos y dientes de la boca, fracturas de mandíbula y hasta lesiones cervicales. Incluso un estudio de Nueva Zelanda comunicó una disminución de 47% en los reclamos por lesiones dentarias con la imposición del uso obligatorio del protector bucal.

"El protector bucal más acertado es aquel que se confecciona a medida, pues al calzar perfectamente en la boca del deportista no deja espacios sin proteger",

Un estudio publicado en la revista *British Journal of Sports Medicine* indica que los que mejor amortiguan los impactos son aquellos confeccionados en acetato vinílico etileno (EVA, según sus siglas en inglés) y elastómeros, con un espesor de 4 a 6 milímetros, y con una pequeña cámara de aire en los dientes delanteros, si son hechos a medida

Los protectores bucales más populares son los termomoldeables o de "stock" que se ablandan en agua caliente y luego toman la forma de la dentadura. Su uso está extendido por ser muy baratos y pueden conseguirse en muchos lugares (hasta supermercados). Los puntos flacos de estos protectores son que no se adaptan perfectamente a la boca y en general son menos cómodos.

Su uso debe ser obligatorio desde el inicio en el rugby, en todo entrenamiento o partido, a nivel club y colegial.

Probablemente entre los 6 y 16 años haya que cambiarlos cada año ya que la arcada dentaria crece y cambia de forma y el protector se debe adaptar al desarrollo de la dentadura.

Los protectores bucales son compatibles con los tratamientos de ortodoncia. Hay que hacer la consulta con el ortodoncista y adaptarlos a los brackets.

Debido a los beneficios para el bienestar del jugador anteriormente expuestos, la UAR recomienda fuertemente el uso de protector bucal en todos los niveles, recomendando a los clubes hacerlo OBLIGATORIO desde edades tempranas. Incluso estimula a los clubes y escuelas a no permitir jugar a los que no lo utilicen.

REFERENCIAS

1. Tuna EB, Ozel E: Factors affecting sports-related injuries and the importance of mouthguards. *J Sports Med* 2014;44:777-783.
2. Lephart SM, Fu FH: Emergency treatment of athletic injuries. *Dent Clin North Am* 1991;35:707-714.

3. Borssten E, Holm AK: Traumatic dental injuries in a cohort of 16-year olds in northern Sweden. *Endod Dent Traumatol* 1997;13:276-280.
4. Badel T, Jerolimov V, Panduric J: Dental/orofacial trauma in contact sports and intraoral mouthguard programmes. *Kinesiology* 2007;39:97-105.
5. Patrick D: Making better mouthguards to prevent sports injury. *Dent Nursing* 2014;10:445-447.
6. Reed RV Jr.: Origin and early history of the dental mouthpiece. *Br Dent J* 1994;176:478-480.
7. Scott J, Burke FJ, Watts DC: A review of dental injuries and the use of mouthguards in contact team sports. *Br Dent J* 1994;176:310-314.
8. Guevara PA, Ranalli DN: Techniques for mouthguard fabrication. *Dent Clin North Am* 1991;35:667-682.
9. Dhillon BS, Sood N, Sood N, et al: Guarding the precious smile: incidence and prevention of injury in sports: A Review. *J Int Oral Health* 2014;6:104-107

prosthodontics.org

American Dental Association