

MURAL EDUCATIVO

ATLETAS E SAÚDE BUCAL



Aluna: Thaissa Reis
Tutora: Inger Tuñas

*A busca por uma vida saudável
está ganhando cada dia mais
destaque. No entanto, o estilo
de vida saudável não é
sinônimo, necessariamente, de
boca saudável, pois algumas
práticas geram consequências
negativas importantes na
cavidade oral.*



Fonte da imagem: Canva

BEBIDAS ESPORTIVAS

Usadas por atletas com o propósito de reidratação e reposição de eletrólitos durante a prática esportiva aeróbica

Estudos e casos clínicos relatam relação entre bebidas esportivas e erosão dentária.

Essas bebidas são ácidas e, em sua maioria, apresentam pH abaixo de 5,5, o que permite a perda de minerais.



FLUXO SALIVAR

Durante a atividade física intensa, comum para os atletas, ocorre diminuição do pH da saliva e do fluxo salivar.



A diminuição do fluxo salivar pode resultar em uma maior suscetibilidade a certas patologias da cavidade oral.



Fonte da imagem: Canva

ESPORTES AQUÁTICOS

Em relação aos nadadores, as doenças mais comuns relatadas são manchas dentais, causadas por desinfetantes da água da piscina e pelo tempo de permanência nas piscinas.

É também a erosão dental, um processo químico caracterizado pela perda de tecido dental, sem a presença de bactérias. Ocorrem cavidades nos dentes, normalmente próximas à gengiva, porém sem tecido cariado.

Esta é uma condição dolorosa e irreversível e está ligada aos baixos valores de pH da água da piscina.



Fonte da imagem: Canva

REFLUXO GASTROESOFÁGICO

➡ Existe *associação positiva entre exercício e doença do refluxo gastroesofágico*, quando este é realizado de forma vigorosa.

➡ Tipos específicos de exercício são mais propensos a induzir sintomas de refluxo, *como a corrida e exercícios de resistência.*

Quando o ácido gástrico chega à cavidade bucal e ali se mantém por períodos prolongados e frequentes devido aos episódios de refluxo, pode ocorrer o surgimento de alterações como a presença de desgastes dentais.



SOBRECARGA OCLUSAL

Estresse e pressão psicológica: pode desencadear alterações como apertamento dentário, bruxismo, desequilíbrio muscular e refluxo gastroesofágico.

É comum que atletas que realizam altos esforços de levantamento de peso façam as séries de repetição de força com os músculos da mastigação extremamente contraindidos.

Desenvolvendo o hábito prejudicial de apertamento dentário



Fonte da imagem: Canva

DICAS PARA EVITAR OU MINIMIZAR DANOS À SAÚDE BUCAL:



NÃO ESCOVE OS DENTES LOGO APÓS O CONSUMO DE BEBIDAS ÁCIDAS. ESPERE 30 MINUTOS



EVITE O CONSUMO DE BEBIDAS ÁCIDAS POR LONGOS PRAZOS E/OU FREQUENTES



CONSULTE O SEU CIRURGIÃO-
DENTISTA PARA PREVENÇÃO E
TRATAMENTO INDIVIDUALIZADO

SIGA O PET EM SUAS DEMAIS CONTAS



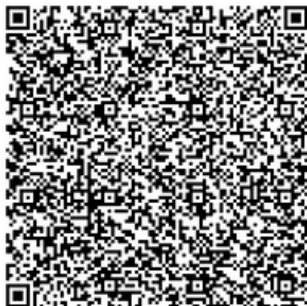
SPOTIFY: PETCAST - PET Odontologia UFRJ



PÁGINA NO FACEBOOK: PET Odontologia UFRJ



YOUTUBE: PET Odontologia UFRJ



REFERÊNCIAS
BIBLIOGRÁFICAS