

Marta Marques Sousa Lima  
Médica Dentista



## Importância dos protetores bucais na prática desportiva

Novo ano, nova etapa, início de um novo Período Escolar! Iniciam-se também as práticas desportivas desenvolvidas não só como complemento escolar, mas também como ocupação de tempos livres.

Atualmente a prática de desporto é algo estimulado na população mais jovem, não só pelos benefícios físicos, mas também pelos benefícios psicológicos e sociais.

Muitas das actividades desportivas praticadas por esses jovens apresentam contacto físico, nomeadamente, futebol, basquetebol, hóquei em patins, rugby, futsal entre outros. Isto significa que o risco de traumatismos dentários, articulares e faciais é maior.

A medicina dentária desportiva dedica-se à prevenção e tratamento das lesões desportivas dentárias e faciais, mas não só, procura também informar os praticantes de desporto sobre as principais lesões dentárias que podem ocorrer na prática desportiva.

Estudos mostram que 13 a 39 % das lesões dentárias estão relacionadas com a prática desportiva, sendo os homens duas vezes mais afetados que as mulheres. O dente mais afetado é o incisivo central superior, dente de grande importância estética e funcional.

O uso de protetores bucais na prática desportiva não é algo muito difundido nem obrigatório na prática desportiva habitual. No entanto, diversos estudos demonstram que o número de lesões decresce em mais de 50%.

A Academia Americana de Medicina Dentária Pediátrica (AAPD) recomenda o uso de protetor bucal a todas as crianças e jovens que participem em actividades desportivas como: ginástica, andebol, basquetebol, futebol, ciclismo,

skate, boxe, artes marciais, voleyball, rugby, futsal, entre outras.

O uso destes dispositivos também está recomendado no desporto escolar, e não só no desporto federado e de competição, devendo ser incentivado como meio de prevenção.

### Tipo de lesões

A prática de desportos de contacto muitas vezes resulta em traumas maxilofaciais de vários tipos, passando por fraturas dos ossos da face, nomeadamente maxilar, zigomático e mandíbula; lacerações dos lábios, freios labiais e bochecha; e lesões dentárias.

As lesões dentárias podem se caracterizar de varias formas. Do trauma pode resultar uma simples luxação dentária, caracterizada por mobilidade do dente com dor ao toque que estabiliza ao fim de alguns dias após o trauma, ou uma situação mais grave como é a avulsão do dente (perda do dente).

Este último caso é dos mais graves e necessitando de tratamento dentário diferenciado de acordo com a idade do atleta e tipo de dente (“de leite” ou definitivo).

As fraturas são outro tipo de lesão frequente e podem ser simples ou complexas. As simples podem significar perda de uma parte do dente, mas sem dor nem sensibilidade, as mais complexas podem resultar na fratura da coroa do dente com exposição da polpa (“nervo dentário”) ou até fratura da raiz com perda do dente.

Tendo em conta que os dentes mais atingidos pelos traumatismos são os dentes da frente, o carácter estético e funcional dos mesmos, torna o processo de resolução dos



casos muito mais complexo, podendo passar por uma restauração simples, uma restauração complexa com endodontia e/ou coroa cerâmica, até à extração do dente com futura colocação de implante após termino do crescimento ósseo do jovem atleta. Este último aspeto é importante de salientar, até porque alguns tratamentos só poderão ser realizados com o fim do crescimento ósseo nas crianças e jovens, isto é, por volta dos 18 anos.

#### Protetor bucal

O protetor bucal é um dispositivo intraoral colocado no maxilar superior e que ajuda a amortecer os traumas, protegendo os tecidos duros e moles da boca. Temos vários tipos, desde protetores pré-fabricados (mais baratos, menos efetivos e mais desconfortáveis), protetores “boil and bite” (termoplásticos o que diminui a espessura e a efetividade), e os recomendáveis, os protetores “custom-made”.

Os protetores “custom-made” são os mais efetivos, e necessitam de duas consultas com o médico dentista para serem confeccionados a partir de moldes individuais (em alginato). São os que se adaptam melhor e que permitem melhor capacidade de discurso, conforto, bem como uma respiração mais facilitada, e logo, melhoram a performance e reduzem a fadiga muscular.

#### Conservação do protetor bucal

Após a confeção do protetor o



atleta deverá ter cuidados para conservar as qualidades do seu protetor bucal. As considerações mais importantes, passam por:

1. Colocar o protetor molhado na boca
2. Lavar, quando possível, com pasta dentária/sabão e escova não abrasiva

3. Colocá-lo molhado numa caixa, deixando-o secar sozinho (a hidratação ajuda a manter a elasticidade)
4. Pode-se colocar num saco plástico com bola de algodão húmida
5. O calor é mau para os protetores, por isso, não deixar ao sol nem em automóvel fechado
6. Não dobrar quando se guarda
7. Consultar o profissional de saúde oral quando surgirem problemas
8. O protetor é individual, e não se deve partilhar com outra pessoa.

#### Como conclusão...

Como forma de conclusão podemos afirmar que sendo os desportos de contacto, desportos que cativam um grande número de praticantes e sendo dos mais imprevisíveis em termos de lesões, podemos de alguma forma prevenir ou reduzir a gravidade das mesmas com o uso de um protetor bucal. Este é simples de confeccionar e apresenta apenas a desvantagem de precisar de ser confeccionado em intervalos variáveis acompanhando o crescimento do jovem atleta.

