

Saúde começa pela boca

DENTE OU GENGIVA INFECCIONADOS, RESPIRAÇÃO PELA BOCA E MÁ OCLUSÃO DOS MAXILARES SÃO PROBLEMAS QUE PODEM COMPROMETER O DESEMPENHO ESPORTIVO. O TRATAMENTO VARIA DESDE CORREÇÃO ORTODÔNTICA OU CIRÚRGICA ATÉ LIMPEZA ADEQUADA E USO DE PROTETORES BUCAIS

Você cuida bem dos seus dentes? Quando os escova? Com que frequência utiliza fio ou fita dental? E quanto aos anti-sépticos bucais? Desculpe-nos pela insistência, mas a ideia é chamar a atenção para a saúde da boca. Estudos sugerem que boa parte da população realiza uma higiene bucal pobre ou inadequada. Estima-se que é removida somente 40% da placa bacteriana mesmo após os dois minutos recomendados – e raramente cumpridos – de escovação. Sem mencionar que apenas 10% das pessoas usam fio dental e, desse grupo, só 20% o fazem corretamente!

O fato é que manter a boca saudável tem se revelado fundamental para a saúde do organismo, e essa constatação ganha mais força quando a necessidade de desfrutar o corpo em seu funcionamento pleno é condição básica para o trabalho. Caso dos atletas: "Não se pode tratar a saúde bucal de forma isolada. Uma

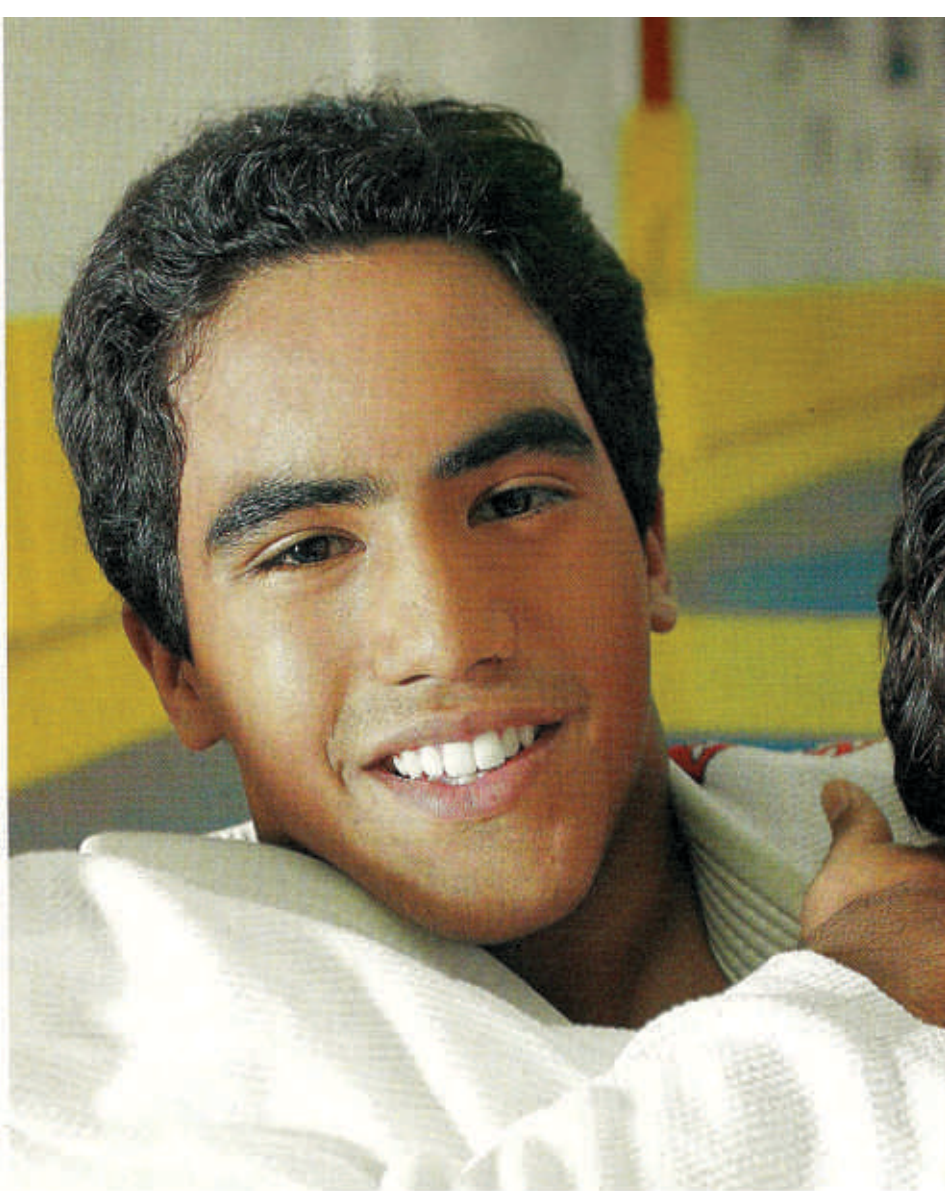
infecção na gengiva, por exemplo, debilita a pessoa, tira a concentração do treino e impede que ela produza de modo eficiente", esclarece a periodontista Ana Paula Galvão.

O endodontista Carlos Henrique Santos, coordenador do Grupo de Odontologia Desportiva de São José dos Campos, é categórico ao afirmar que problemas bucais podem gerar complicações sistêmicas. "Se o atleta tiver o tecido da boca infeccionado e este não estiver sendo tratado, há perigo de algumas bactérias caírem na corrente sangüínea e se situarem numa articulação ou num músculo. Isso pode causar nefrite, reumatismo e até doença cardiovascular, entre outros males. Tudo porque nosso sistema imunológico fica sem saber qual enfermidade deve combater", argumenta o professor de endodontia e clínica integrada da Universidade do Vale do Paraíba (Univap).

De olho na performance. Embora exista um longo caminho a ser percorrido, a odontologia desportiva vem conquistando território. Este

novo ramo da odontologia trabalha integrado a outras áreas e tem como objetivo principal melhorar a performance do atleta, tratando e prevenindo traumas e doenças provenientes da prática esportiva. "Alguns profissionais perceberam que dentro de certas modalidades olímpicas havia uma equipe multidisciplinar formada por médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogos e fisiologistas, entre outros, mas o dentista não ocupava seu espaço", conta o endodontista Alexandre Fonseca Barberini, presidente da Associação Paulista de Odontologia Desportiva (APOD). "O atendimento odontológico estava sendo realizado sem a elaboração de um protocolo cientificamente aprovado", complementa Alexandre. Além de problemas no dente ou na gengiva, o desempenho esportivo é influenciado por outras disfunções da boca, como a síndrome do respirador bucal, que implica queda de 30% na

resistência aeróbia. Por causa da má formação da musculatura facial, o portador possui a arcada dentária irregular e não consegue respirar apropriadamente. "O ar que chega aos pulmões demanda um esforço gigantesco e tem qualidade ruim, pois entra pela boca, ou seja, não é filtrado nas narinas", esclarece a doutora Ana Paula. Tem mais: a pessoa costuma dormir mal e, por isso, sofre sonolência. A disfunção da articulação temporomandibular – conhecida por ATM – também afeta a prática dos esportes. A má oclusão dos dentes (encaixe forçado entre os maxilares superior e inferior) pode provocar fortes dores musculares, em especial de cabeça, no pescoço e na garganta. O bruxismo, caracterizado pelo ranger dos dentes durante o sono, tem efeitos semelhantes. "Hoje em dia, o atleta de alto nível garante a vitória por meio de uma diferença mínima em relação ao adversário, e são os detalhes, como os explorados pela equipe multidisciplinar, em especial a odontologia desportiva, que podem ajudá-los a vencer", declara o presidente Alexandre. **Vale a prevenção.** Quanto mais cedo tais alterações, incluindo o "simples" desalinhamento dentário, forem diagnosticadas e tratadas, seja com aplicação de aparelhos ortodônticos ou até cirurgia, melhor será a condição de saúde do corpo como um todo. Porém, o acompanhamento clínico não dispensa o uso de protetores bucais, que evitam o desgaste e até mesmo a fratura dos dentes (a APOD tem se dedicado à criação de protetores individuais para cada tipo de modalidade esportiva). "Praticantes



Dentes bem cuidados
A saúde da boca tem grande influência no desempenho esportivo

A MÁ OCLUSÃO DOS DENTES PODE PROVOCAR FORTES DORES MUSCULARES, EM ESPECIAL DE CABEÇA, NO PESCOÇO E NA GARGANTA

de lutas, esportes coletivos e radicais devem ter cuidado extra. Na musculação, esses acessórios também são bem-vindos, pois, com a descarga de força, a musculatura se contrai e os dentes são excessivamente pressionados", adverte o professor Carlos Henrique. O resto você já sabe, mas vale a pena reforçar: escove os dentes após refeições bem como treinos

e competições – energéticos, suplementos e bebidas isotônicas são fontes de sacarose, uma substância bastante cariogênica –; utilize fio ou fita dental diariamente; adquira um limpador lingual; atente a sangramentos na gengiva e, caso eles aconteçam, consulte um especialista. Só mais um detalhe: visite seu dentista periodicamente. Sua saúde vale o cuidado. 