

GUÍA LIVE INSTAGRAM

SALUD BUCAL & DEPORTIVA

Todo lo que runners, triatletas y deportistas de alto rendimiento necesitan saber para proteger su boca.

GERARD ANTÓN

Odontología Deportiva · España

ESPECIALISTA ORTODONCIA

Alineadores · Salud Preventiva Deportiva

CONTENIDO DEL LIVE

- 01 La boca bajo ataque: el ambiente hostil del deportista** 10 MIN

- 02 Geles, isotónicos y gomitas: el enemigo silencioso** 10 MIN

- 03 Bruxismo, estrés crónico y el deportista de resistencia** 10 MIN

- 04 Maloclusión, postura y cadena muscular** 10 MIN

- 05 Prevención activa: el protocolo del deportista inteligente** 15 MIN

- 06 Preguntas del público + cierre** 5 MIN

01

CONTEXTO GENERAL

LA BOCA BAJO ATAQUE

¿Por qué el deportista tiene más riesgo que la población general?

-
- **pH salival en caída libre** — durante el ejercicio intenso puede bajar a 5.5 o menos. Zona activa de desmineralización del esmalte.
-
- **Xerostomía inducida por el esfuerzo** — respiración bucal + deshidratación eliminan el principal mecanismo protector natural: la saliva.
-
- **Ventana de vulnerabilidad post-entrenamiento** — los 30-60 minutos posteriores al esfuerzo son críticos. El esmalte está literalmente bajo ataque ácido.
-
- **Inflamación sistémica** — el estrés oxidativo del entrenamiento de alto volumen también afecta las encías y el tejido periodontal.
-

2.5×

Estudios muestran que deportistas de élite tienen hasta 2.5 veces más prevalencia de caries que la población general, y más del 40% presentan erosión dental moderada-severa.

02

NUTRICIÓN DEPORTIVA

GELES, ISOTÓNICOS Y GOMITAS

La triada que nadie le explica al runner

-
- **Geles energéticos** — pH entre 3.8 y 4.5. Más ácidos que el vinagre en algunos casos. Contacto directo y prolongado con el esmalte.
-
- **Bebidas isotónicas** — combinan azúcar + acidez + ingesta lenta (sorbito a sorbito durante horas). Exposición continua sin tiempo de recuperación.
-
- **Gomitas y gominolas de glucosa** — lo más agresivo: azúcar pegajosa + acidez + boca seca = triada perfectamente destructiva.
-
- **El error más común** — no enjuagarse con agua entre tomas, y cepillarse inmediatamente después (agrava la erosión con el esmalte ablandado).
-

✗ LO QUE HACEN

Toman gel → beben
isotónico → siguen
corriendo con boca seca

✓ LO QUE DEBERÍAN HACER

Tomar gel → enjuague con
agua → esperar 45 min tras

durante 2 horas más →
llegan a casa y se cepillan
inmediatamente.

el esfuerzo para cepillar →
usar flúor de alta
concentración post-
entrenamiento.

03

PARAFUNCIÓN & ESTRÉS

BRUXISMO DEL DEPORTISTA

El estrés que nadie ve, el desgaste que todos padecen

-
- **Cortisol crónico elevado** — el deportista de resistencia vive en alerta fisiológica. Eso dispara directamente el apriete mandibular nocturno.
-
- **Apriete durante el esfuerzo** — los runners aprietan la mandíbula como mecanismo de estabilización postural. Es fisiológico, pero acumula daño.
-
- **Consecuencias en cadena** — fracturas dentales, desgaste acelerado, sensibilidad que interfiere con la nutrición, cefaleas, tensión cervical.
-
- **Los alineadores como solución doble** — actúan simultáneamente como corrector de ortodoncia y como férula de descarga. Ventaja única para el deportista.
-

→ **Protector bucal de precisión** — diferencia abismal entre el protector de farmacia y uno personalizado en términos de protección articular y muscular.

04

CONEXIÓN SISTÉMICA

MALOCCLUSIÓN, POSTURA Y CUERPO

Cómo un diente mal posicionado puede llegar a las piernas

-
- **La mandíbula como base postural** — una mordida mal compensada altera el centro de gravedad y la eficiencia del movimiento. Literatura emergente lo respalda.
-
- **Cadena miofascial descendente** — maloclusión → ATM → cervicales → trapecios → columna → caderas → isquiotibiales. El cuerpo compensa hacia abajo.
-
- **Contracturas "sin causa aparente"** — muchos deportistas con tensión recurrente en cuello, hombros o zona lumbar tienen un origen bucal no diagnosticado.
-
- **Mayor riesgo de trauma** — overjet aumentado o mordida cruzada = más exposición en caídas. Especialmente relevante en ciclistas y triatletas.
-

- **Rendimiento medible** — hay estudios que correlacionan equilibrio oclusal con mejora en estabilidad y economía de carrera.
-

ATM → L5

La articulación temporomandibular y la quinta vértebra lumbar comparten patrones de compensación postural. Un desequilibrio en una puede manifestarse en la otra.

05

EL MENSAJE CLAVE

PREVENCIÓN ACTIVA: EL PROTOCOLO

Lo que todo deportista debería hacer —y casi ninguno hace

- **Control preventivo al inicio de cada temporada** — no cuando duele. Igual que la revisión física o el análisis de sangre. Parte del plan de entrenamiento.
- **Limpieza profesional cada 4-6 meses** — el cálculo subgingival en un deportista con inflamación crónica avanza más rápido. No esperar el año.
- **Flúor de alta concentración o barniz fluorado** — especialmente en períodos de alta carga de entrenamiento o competición.
- **Xilitol y estimuladores salivales** — durante entrenamientos largos, para contrarrestar la boca seca sin añadir azúcar.
- **Protector bucal personalizado** — obligatorio en deportes de contacto y ciclismo. El de farmacia no protege la ATM ni las raíces.

→ **Hidratación** — agua entre tomas de gel, no solo isotónico. El
estratégica agua diluye el ácido y ayuda a restaurar el pH.

ESTRUCTURA CONVERSACIONAL

PREGUNTAS PARA EL LIVE

Con tiempos orientativos para un live de 60 minutos

00:00

APERTURA CONJUNTA

"Gerard, ¿cómo surgió tu especialidad en odontología deportiva y qué fue lo que más te sorprendió cuando empezaste a ver bocas de deportistas de élite?"

05:00

BLOQUE 1 — CONTEXTO

"Cuéntanos: cuando revisas la boca de un runner o triatleta, ¿qué es lo primero que ves que te diferencia de un paciente sedentario? ¿Qué patrón se repite?"

12:00

BLOQUE 2 — NUTRICIÓN

"Hablemos de los geles y los isotónicos. Muchos runners no saben que están literalmente bañando sus dientes en ácido durante horas. ¿Cuál es el peor escenario que has visto clínicamente?"

20:00

BLOQUE 3 — BRUXISMO

"Gerard, desde tu experiencia: ¿los deportistas de resistencia rechinan más que la población general? Y yo desde la ortodoncia veo que los alineadores pueden funcionar como férula... ¿lo has integrado en tu práctica?"

30:00

BLOQUE 4 — POSTURA Y CADENA MUSCULAR

"Esto es algo que a la gente le vuela la cabeza: ¿cómo le explicarías a un runner que una mala mordida puede estar causando sus contracturas de isquiotibiales o su dolor lumbar crónico?"

40:00

BLOQUE 5 — PREVENCIÓN

"Si un deportista nos está viendo ahora mismo y nunca ha pensado en incluir al odontólogo en su equipo de salud, ¿cuál sería el primer paso concreto que le recomendaríamos hacer esta semana?"

50:00

PREGUNTAS DEL PÚBLICO

Abrir el chat para preguntas en vivo. Responder las 2-3 más relevantes.

57:00

CIERRE

"Para cerrar, Gerard: un mensaje para el deportista que dice 'tengo dientes perfectos, nunca me duele nada, ¿para qué voy al odontólogo?'"

TU BOCA

*La salud bucal no es un lujo ni una urgencia.
Es parte de tu planificación deportiva.*

#TU BOCA ES TU FUERZA

