

Escoja el protector bucal adecuado para cada deporte o actividad recreativa



Mes
Nacional de la
Protección
Facial

Todos los niños, adolescentes y adultos involucrados en deportes organizados o actividades recreativas deben usar protectores bucales cómodos y a la medida que no obstaculicen la respiración, resistentes al desgaste y fáciles de limpiar.

Los deportes organizados incluyen, aunque no están limitados a, el fútbol americano, la lucha grecorromana, el baloncesto, el béisbol, el voleibol, el hockey sobre hielo y sobre césped, el softball y el fútbol.

Los deportes recreativos incluyen el ciclismo, el patinaje en línea, el patinete o monopatín o cualquier actividad en la que el rostro pueda entrar en contacto con algún objeto rígido, con otra persona o con el pavimento.

Tipos de protectores bucales disponibles

Tipo	Descripción	Pros	Contras
Hecho a medida	Hecho a medida usando un molde completo de la boca que se toma en la consulta del dentista o es fabricado en un laboratorio dental.	Ofrece la mayor protección y comodidad. Cubre todos los dientes y amortigua el maxilar. No interfiere con el habla ni la respiración. Se ajusta a todos los deportes.	Más costoso que los protectores comerciales.
Formado en la boca o "de hervir y morder"	Se hierve en agua durante un rato y luego se adhiere a los dientes ejerciendo presión.	Asequible. Disponible en las tiendas deportivas o por departamento. Ofrece un mejor ajuste individual que los protectores comerciales.	Tiende a desgastarse rápidamente y quizás deba ser sustituido durante la temporada deportiva. Difícil de adaptarse a los aparatos de ortodoncia. Estorba para hablar y respirar.
Protectores bucales comerciales	Son de goma o polivinilo y los venden en tamaño pequeño, mediano o grande.	Disponible en las principales tiendas deportivas y por departamento. Baratos.	No pueden ser modificados para ajustarse a la boca de la persona. Es el menos eficaz en cuanto a protección. Impide la respiración y solo permanece en su lugar cuando la boca está cerrada.

Para aumentar la durabilidad de su protector bucal, es necesario cuidarlo adecuadamente. Lávelo en agua fría jabonosa y enjuáguelo bien antes y después de usarlo. Para una mayor protección contra la acumulación de gérmenes, limpie el protector con el cepillo y la crema dental antes y después de cada uso. Además, no mastique el protector, no use frenillos o retenedores desmontables con el protector y reemplácelo cuando ya muestre señales de uso y desgaste.

Debido a que diferentes deportes conllevan diferentes niveles de riesgo y lesiones potenciales, consulte a su dentista o especialista dental antes de seleccionar un protector que se ajuste a las necesidades de la actividad específica en la que se desenvuelve su hijo.

Abril es el Mes Nacional de la Protección Facial, y la [Academia de Odontología Deportiva \(ASD, por sus siglas en inglés\)](#), la [Academia Americana de Odontología Pediátrica \(AAPD, por sus siglas en inglés\)](#), la [Asociación Americana de Cirujanos Orales y Maxilofaciales \(AAOMS, por sus siglas en inglés\)](#), la [Asociación Americana de Ortodontistas \(AAO, por sus siglas en inglés\)](#) y la [Asociación Dental Americana \(ADA, por sus siglas en inglés\)](#) se han unido para recordarles a padres, entrenadores y atletas que se protejan a la hora de prepararse para realizar deportes organizados o recreativos.