



MALOCLINIC

A ARTE DE CRIAR SORRISOS

**sorriso
saudável
aumenta
performance
desportiva**

Q

uando se fala da saúde de um atleta costuma pensar-se em questões como a alimentação a respiração ou a boa condição física. Um aspeto igualmente muito relevante, porém, é frequentemente descuidado: a sua saúde oral, fundamental para o bom desempenho de qualquer atleta. São inúmeros os estudos que comprovam existir uma íntima relação entre a saúde oral e o rendimento desportivo, que pode ser comprometido pela presença dos mais variados problemas a este nível.

Para além de traumatismos orais fruto de quedas ou pancadas, outros problemas dentários podem surgir quando praticamos desporto. Noites mal dormidas causadas por uma dor de dentes podem prejudicar significativamente a prática desportiva, enquanto a presença de bactérias na boca pode avançar para outras doenças mais graves no corpo, resultando numa maior dificuldade em recuperar de lesões. O stress e a ansiedade antes de uma prova podem levar à desidratação e ao ranger de dentes, enquanto as bebidas energéticas e certos suplementos tomados durante a atividade desportiva contêm açúcares e ingredientes ácidos que podem causar cáries, aumentar o risco de doenças na gengiva e provocar erosão dentária.

Estes são alguns aspetos apontados por um estudo recente que mostra que os atletas de elite têm elevadas taxas de doença orais, apesar de muitos

até escovarem os dentes com mais frequência do que a maioria das pessoas. O mesmo estudo revela, contudo, um aspeto encorajador: a maior parte dos atletas mostra-se determinada a adotar hábitos de higiene oral ainda melhores, considerando mudanças comportamentais, como o uso adicional de flúor por elixir oral, visitas mais frequentes ao seu dentista e redução do consumo de bebidas desportivas.

A saúde oral deve, pois, ser uma prioridade quer para atletas de alta competição, quer para atletas amadores e é crucial encontrar nas clínicas dentárias e nos médicos dentistas que visitamos o conhecimento necessário para lidar com esta questão.

Com ADN desportivo, comprovado pelo facto de ter entre os seus embaixadores um dos mais icónicos surfistas profissionais à escala mundial, Garrett McNamara, bem como a sua equipa, e por ser parceira oficial de Medicina Dentária de grandes emblemas do desporto nacional - FC Porto, Sporting CP, Associação Académica de Coimbra, CS Marítimo, SC Beira-Mar e AD Ovarense - a MALO CLINIC conta com uma equipa de profissionais preparados e com *know-how* para lidarem com esta questão, prontos para esclarecer quaisquer dúvidas e tratar qualquer atleta, profissional ou amador, reforçando que uma boca saudável contribui para um corpo saudável e, naturalmente, para uma maior e melhor performance desportiva.