



LA SALUD DE TU BOCA DEPENDE DE TI

## ¿QUÉ HACER SI SE TE CAE UN DIENTE DEBIDO A UN TRAUMATISMO?

*Muchos dientes pueden ser salvados si sabes cómo actuar.*

- 1º Busca el diente y cógelo por la corona.
- 2º Si el diente no está limpio, lávalo bajo un chorro de agua durante 10 segundos cuidando de no frotar la raíz.
- 3º Vuelve a colocarte el diente y apriétalo con una servilleta o pañuelo.
- 4º Si no puedes recolocarlo, introduce el diente en un vaso con suero fisiológico, leche o colócalo entre las mejillas y los molares.
- 5º Acude a tu dentista lo más pronto posible. Lo ideal es tratar tu diente antes de 1 hora.

**En caso de que el diente esté roto, puede ser pegado. Recoge los trozos y acude a tu dentista lo más rápidamente posible.**



**coem**  
Ilustre Colegio Oficial de Odontólogos y Estomatólogos de la 1ª Región

Mauricio Legendre 38. 28046 Madrid  
Tel.: 91 561 29 05 / Fax: 91 563 28 30  
[www.coem.org.es](http://www.coem.org.es) @dentistasCOEM



Si quieres practicar deporte saludable, necesitas...

# juna boca saludable!



**fcoem**

FUNDACIÓN COEM DEL COLEGIO DE ODONTÓLOGOS Y ESTOMATÓLOGOS DE MADRID



# La salud de tu boca es fundamental para tu práctica deportiva

Cada vez somos más los que incluimos el deporte en nuestra rutina diaria. Ya sea individual o en equipo, la práctica de ejercicio físico debe ser una actividad segura y no suponer un riesgo para nuestra salud.

El Colegio de Odontólogos y Estomatólogos de la Iª Región (COEM) quiere concienciar a la población general, y muy especialmente, a aquellas personas que practican deporte, de que la salud bucodental incide en el rendimiento deportivo. Es imprescindible mantener unos correctos hábitos de higiene, llevar una alimentación saludable y visitar a nuestro dentista con periodicidad.

**Si tu boca está sana...  
tu cuerpo está preparado**

*¡Qué nada te pare!*



## Las 10 normas del deporte sano

- 1 Protégete ante los golpes en la boca**  
Si practicas deportes de contacto es necesario el uso de protectores bucales personalizados. Consulta a tu dentista.
- 2 Lo mejor para hidratarte ... ¡el agua!**  
Ojo con las bebidas energéticas, pueden tener altos niveles de azúcares que dañan tus dientes.
- 3 Rechinar los dientes puede provocar desgaste dental y sobrecarga muscular**  
Los dolores musculares en cabeza y cuello pueden ser consecuencia del bruxismo.
- 4 Cepíllate los dientes correctamente**  
y no te olvides de limpiar lengua y encías para conseguir una boca sana.
- 5 Comer de forma sana y equilibrada mejorará tu rendimiento**  
Además, hidrátate convenientemente y duerme ocho horas al día.
- 6 Las enfermedades de dientes y encías pueden disminuir la eficiencia deportiva**  
Caries, gingivitis y periodontitis son grandes enemigos del deporte saludable.
- 7 En caso de traumatismo dental acude a tu dentista lo antes posible**  
Determinados golpes aparentemente leves pueden tener consecuencias graves.
- 8 Evita el tabaco y el alcohol**  
Además de no ayudarte en la práctica del ejercicio físico, perjudican seriamente tu salud oral.
- 9 Visita al dentista para prevenir lesiones orales**  
Acudir a revisión dos veces al año te ayudará a evitar enfermedades bucales y tener una buena salud general.
- 10 Súperate cada día mostrando en la vida y en el deporte tu mejor sonrisa**

