

# All about mouthguards for sports

During a single athletic season, you have a one in 10 chance of suffering a facial or dental injury. The American Dental Association recommends that people of all ages use a properly fitted mouthguard in any sport that may pose a risk of injury.

## What is a mouthguard?

Is a flexible plastic appliance that's worn during athletic and recreational activities to protect your mouth from injuries.



## When should I use a mouthguard?

Wear it during sports or activities with a risk of injury, such as contact sports or recreational activities like biking or skateboarding.

## How should I care for a mouthguard?

Clean your mouthguard with soap and warm water, soak it in alcohol-free mouthwash, and store it in a ventilated box. Avoid heat, bending, and sharing it. Contact your dentist if you have issues with a custom mouthguard.

## Ask your dentist which type of mouthguard is better for you.

Stock mouthguards are the least expensive but offer minimal protection. Mouth-formed protectors mold to your teeth for a better fit, while custom-made mouthguards, created by a dentist, provide the best protection and comfort.

# Todo sobre los protectores bucales para deportes

Durante una sola temporada deportiva, tienes una posibilidad de 1 en 10 de sufrir una lesión facial o dental. La Asociación Dental Americana recomienda que personas de todas las edades usen un protector bucal bien ajustado en cualquier deporte que pueda representar un riesgo de lesión.

## ¿Qué es un protector bucal?

Es un dispositivo de plástico flexible que se usa durante actividades deportivas y recreativas para proteger la boca de lesiones. Se le conoce también como férula.



## ¿Cuándo debo usar un protector bucal?

Úsalo durante deportes o actividades con riesgo de lesiones, como deportes de contacto o actividades recreativas como andar en bicicleta o patinar.

## ¿Cómo debo cuidar un protector bucal?

Limpia tu protector bucal con jabón y agua tibia, sumérgelo en enjuague bucal sin alcohol y guárdalo en una caja ventilada. Evita el calor, doblarlo y compartirlo. Contacta a tu dentista si tienes problemas con un protector bucal personalizado.

## Pregunta a tu dentista qué tipo de protector bucal es el mejor para ti.

Los protectores bucales estándar son los más económicos, pero ofrecen una protección mínima. Los protectores formados se moldean a tus dientes para un mejor ajuste, mientras que los protectores bucales personalizados, creados por un dentista, ofrecen la mejor protección y comodidad.