



stringere i denti non basta....

protezione & performances sportive con l'uso del "paradenti"

Quando si è sotto pressione inconsapevolmente si serrano i denti

"**Stringere i denti**" è infatti un comune modo di dire che indica uno stato di difficoltà fisica o psicologica.

Mentre si fa sport e soprattutto si partecipa ad una competizione, talvolta si può digrignare i denti o serrare le mandibole.

Ecco perché molti campioni sportivi usano il **Bite**, quell'apparecchio che serve

- per **proteggere i denti da traumi** e
- per **correggere le posture** non corrette nella chiusura delle mandibole



Bite

vuole dire in inglese "**morso**" e sta a significare genericamente qualunque cosa mettiamo fra i denti.

Esistono decine di tipologie diverse di questi apparecchi, da quelli preconfezionati a quelli individuali (disponibili presso i dentisti).

Ognuno ha la sua specificità e le sue indicazioni.



You only get
one set of teeth.

Protect them.

Paradenti

separando il tessuto molle della cavità orale dai denti e impedendo alla mandibola di premere violentemente contro la mascella, ha la fondamentale funzione di **prevenire**:

- . lacerazioni ed ecchimosi alle labbra e alle guance
- . traumi dentali soprattutto a carico degli incisivi
- . perdita di elementi dentali per avulsione traumatica
- . gravi lesioni come fratture mascellari e lesioni al collo

Mouth guard bite

Paradenti Sportivo Professionale

(Paradenti + Bite)



L'Odontoiatria Sportiva si occupa di:

- **prevenzione** dei traumi dento - facciali e delle articolazioni temporo mandibolari
- **performance** atletica e connessioni con l'apparato stomatognatico nelle sue componenti neurofisiologiche e posturali.

dal Congresso è emerso che

durante l'attività sportiva è stato dimostrato come un **Mouth-Guard professionale** oltre a proteggere i denti, migliora la postura e diminuisca lo stress muscolare cranio-cervicale



Catene Muscolari

Il corpo è collegato dalla testa ai piedi da 5 catene muscolari che lavorano insieme

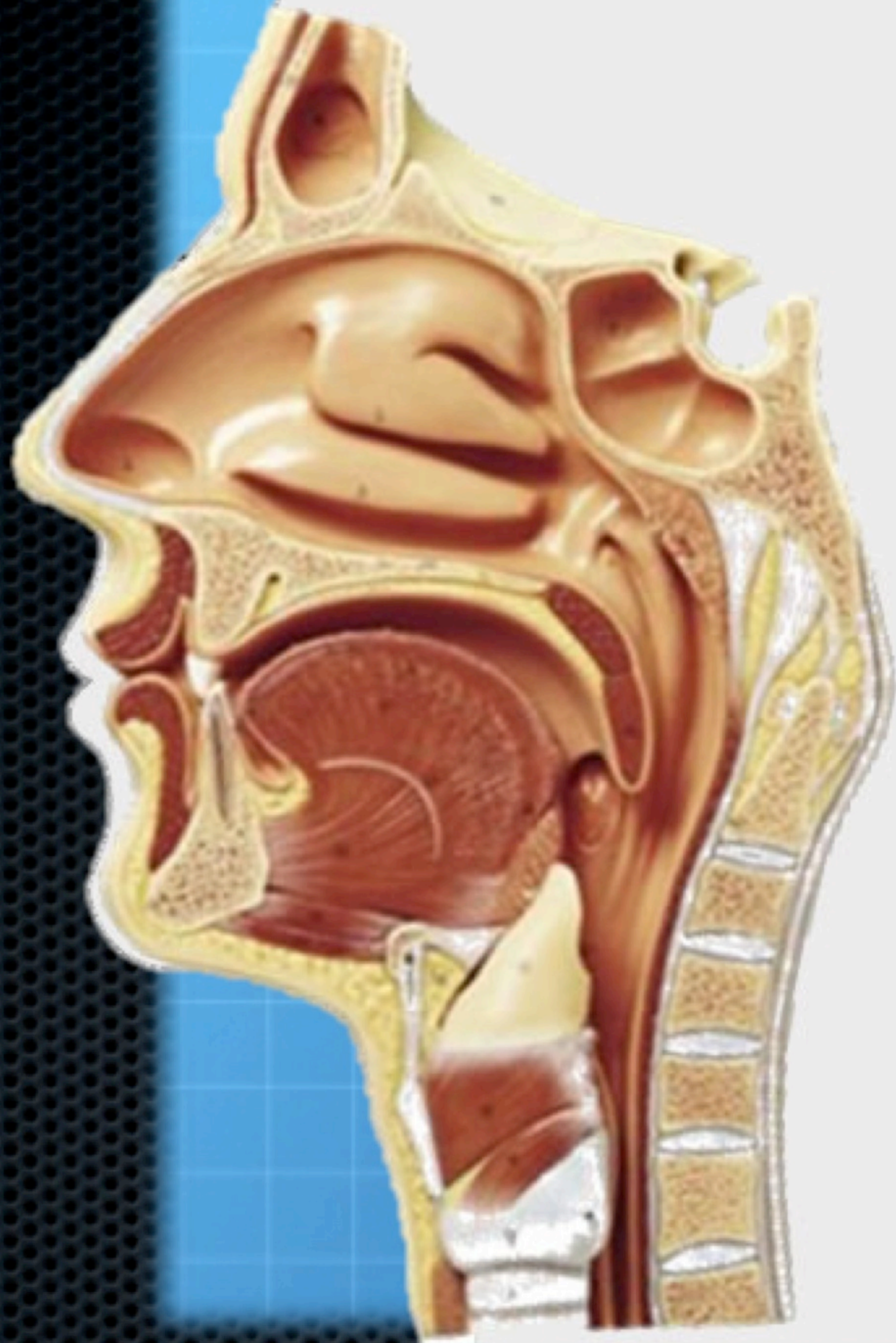
una di queste catene (Catena Antero Mediana) mette in collegamento

- la bocca (apparato stomatognatico) attraverso muscoli sovraioidei
- le spalle attraverso i muscoli sottoioidei (osso ioide).

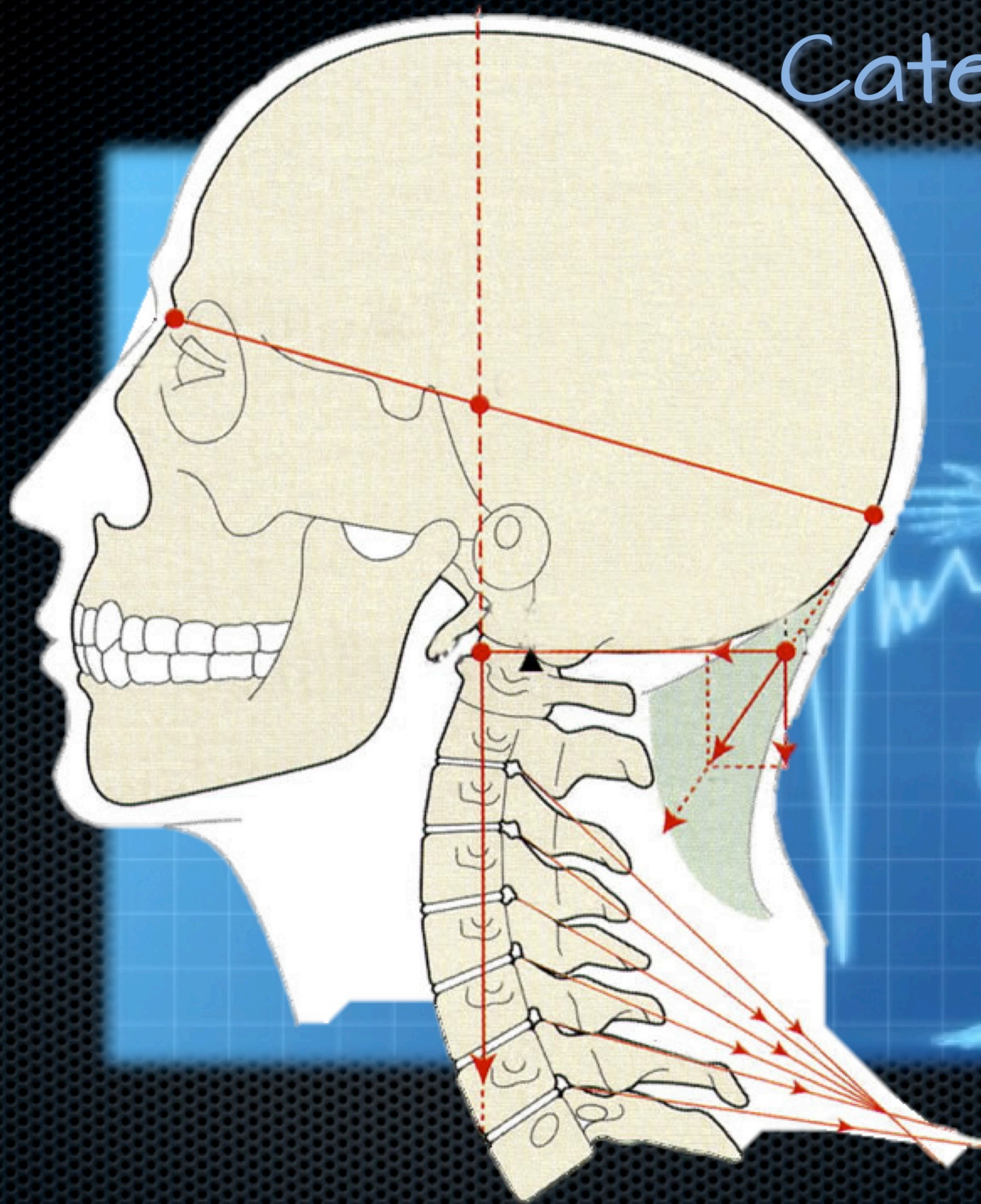
Catene Muscolari

Pertanto le tensioni muscolari negative presenti nella bocca possono disturbare l'equilibrio del resto del corpo e viceversa.

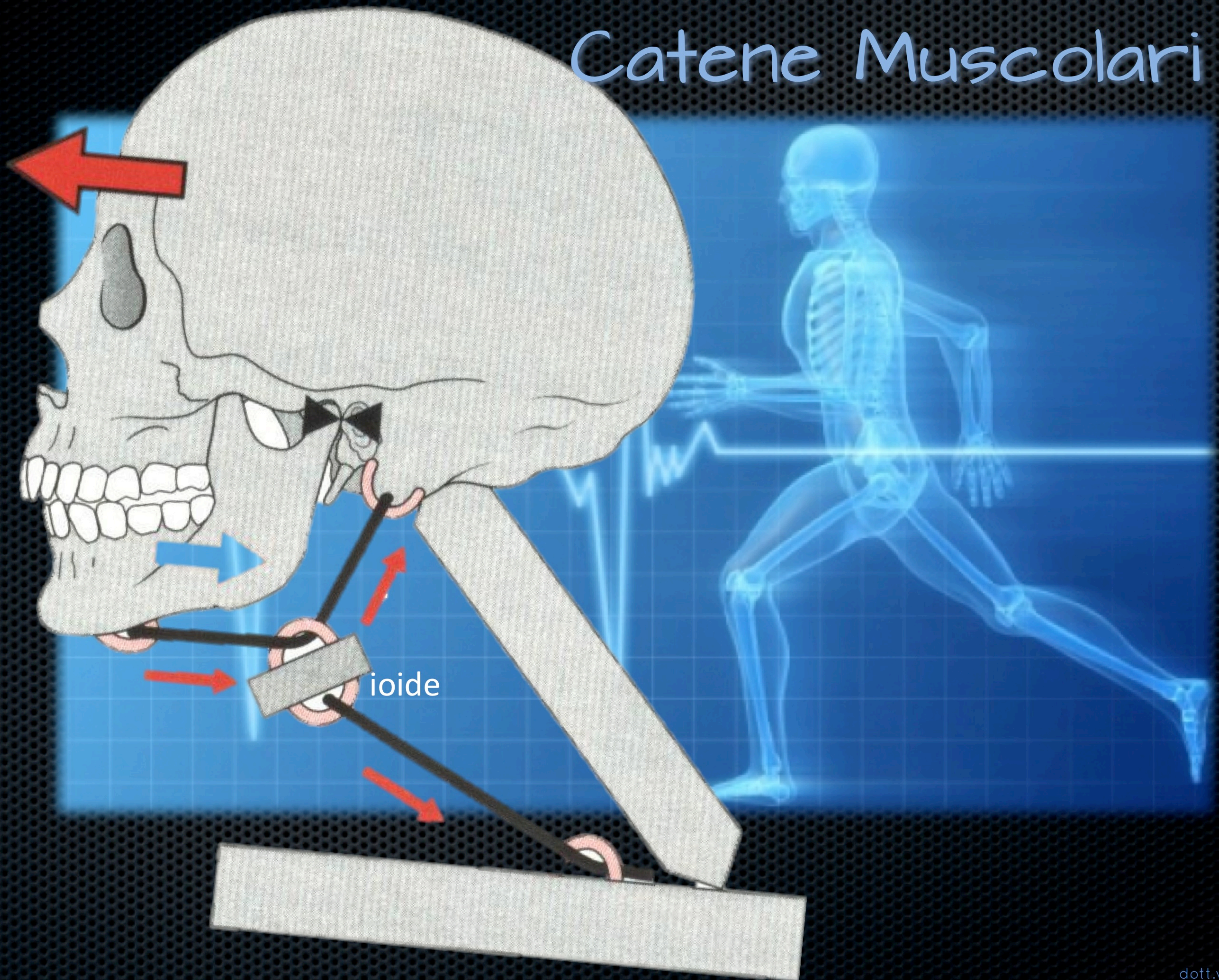
Catene Muscolari



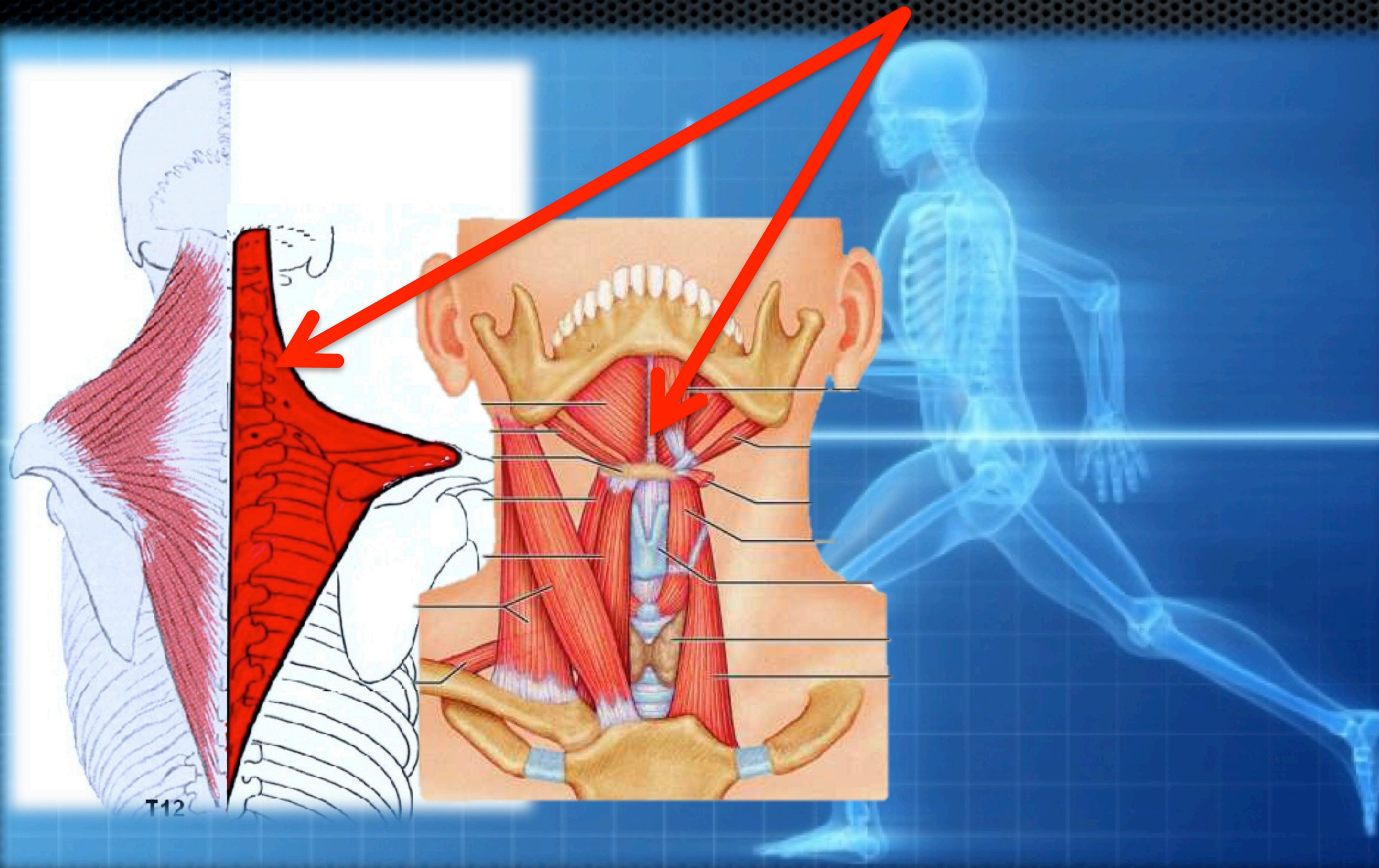
Catene Muscolari



Catene Muscolari



Catene Muscolari



Catene Muscolari

Étude comparative du crâne 65

66 Les chaînes musculaires



Fig n° 46:

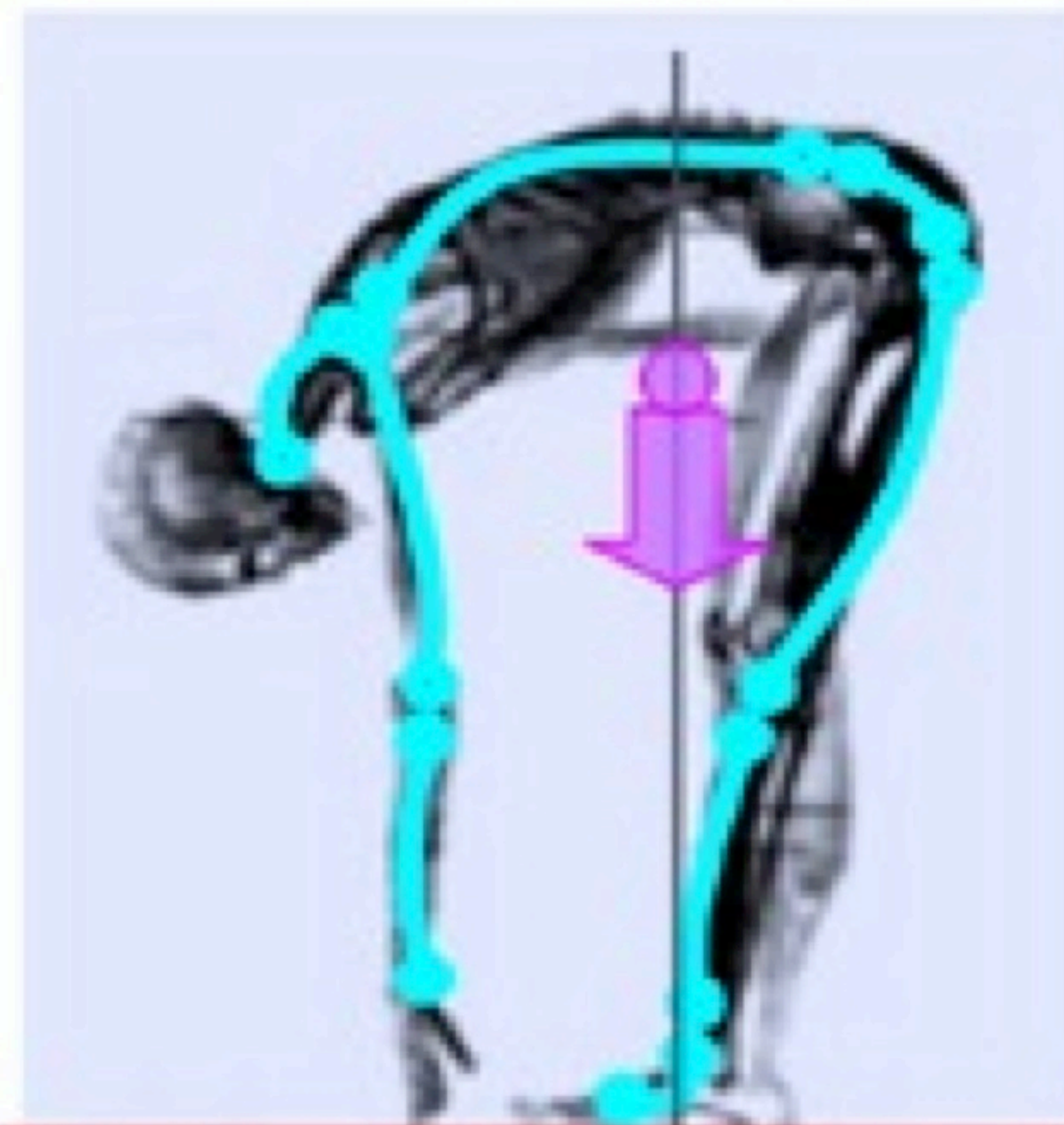


Fig n° 48:



Les chaînes croisées de fermeture



de fermeture



È diffuso scientificamente dagli addetti ai lavori che modificando in maniera non invasiva l'occlusione dentale si hanno positivi miglioramenti sugli atleti per le prestazioni sportive con un incremento che va dal 20 al 40 % e con riduzione di consumo di ossigeno e di minore produzione di acido lattico nei muscoli. Nella gara l'atleta brucia meno ossigeno e accumula meno acido lattico, migliora la sua performance con meno problemi di rottura.



la **muscolatura della bocca** è ricca di recettori nervosi
(bottoni per gli stimoli)

la loro **attività è esaltata** durante l'aumento dell'azione muscolare
della prestazione agonistico-sportiva

un ottimo **equilibrio muscolare scheletrico** protegge le strutture
portanti del corpo (il nostro telaio)



La visita specialistica dall' Odontoiatra è di fondamentale importanza per l'uso del paradenti, perché:

- verificare carie e/o malattie del cavo orale che devono essere risolte con adeguate cure
- Verificare denti già restaurati dal dentista
- analizzare l' Occlusione Dentale (cioè il modo di combaciare i denti tra loro e quindi di rapportare la mandibola con la mascella) ed allineare i denti con ortodontia
- intercettare problemi respiratori eventualmente valutabili con otorinolaringoiatra (difficile risoluzione in età adulta)
- accertare eventuali problemi o malattie riguardanti la postura e le catene muscolari (mal di schiena, contratture, problemi ossei, emicranie , cefalee)

L'uso di dispositivi orali, è diventato molto diffuso anche tra gli sportivi e atleti di svariate discipline.

La correlazione tra equilibrio tra gli apparati stomatognatico e locomotore sono infatti confermati da **test scientifici emersi**.



Il Paradenti sportivo professionale deve essere adeguato alle esigenze dello sportivo e finalizzato al proprio **miglioramento della prestazione sportiva**.

Paradenti Sportivo Professionale Personalizzato in generale può ...

- equilibrare la postura
- migliorare la coordinazione motoria e la prestazione atletica,
- aiuta ad aumentare la concentrazione
- aiuta ad aumentare l'equilibrio
- aiuta a migliorare il rendimento sportivo
- previene le contratture ai muscoli delle spalle e del collo
- previene i dolori alla schiena e alla cervicale
- previene i dolori ai denti e alla mandibola
- previene le microfratture alla dentatura
- minor secchezza della bocca
- assorbe le vibrazioni
- protegge lacerazioni ed ecchimosi alle labbra e alle guance
- protegge traumi dentali soprattutto a carico degli incisivi
- protegge perdita di elementi dentali per avulsione traumatica
- protegge da gravi lesioni come fratture mascellari e lesioni al collo
- previene l'indolenzimento muscolare, i dolori cervicali, le emicranie,





Il Rugby,

gioco tipicamente di contatto e di combattimento, si è modificato negli ultimi venti anni sotto il profilo atletico aumentando la sua fisicità e la velocità, moltiplicando gli impegni e gli incontri sotto la richiesta del pubblico, degli sponsor e dei media. Si è pertanto alzato il rischio di sovraccarico funzionale e di conseguenti infortuni.

Sono attualmente disponibili dati molto dettagliati ed attendibili sulla frequenza, sul tipo, sulla sede dei diversi traumatismi che caratterizzano questa attività sportiva.

Gli infortuni più frequenti sono a carico **della testa e del collo (34%)** seguiti da quelli a carico degli arti inferiori (14% caviglia e piede, 13% ginocchio, 10% coscia, 9% gamba).





I giocatori di prima linea, i mediani ed i centri interni hanno una maggiore incidenza di traumi contusivi a testa e faccia e distorsivi del collo

Ultimamente si è assistito fortunatamente ad una **riduzione** progressiva in tutto il mondo dell'incidenza eventi infortunistici gravi grazie probabilmente alle nuove più severe regole di gioco e ad una maggiore sensibilizzazione legata ad efficaci programmi di **educazione e prevenzione**.... soprattutto **a livello giovanile**



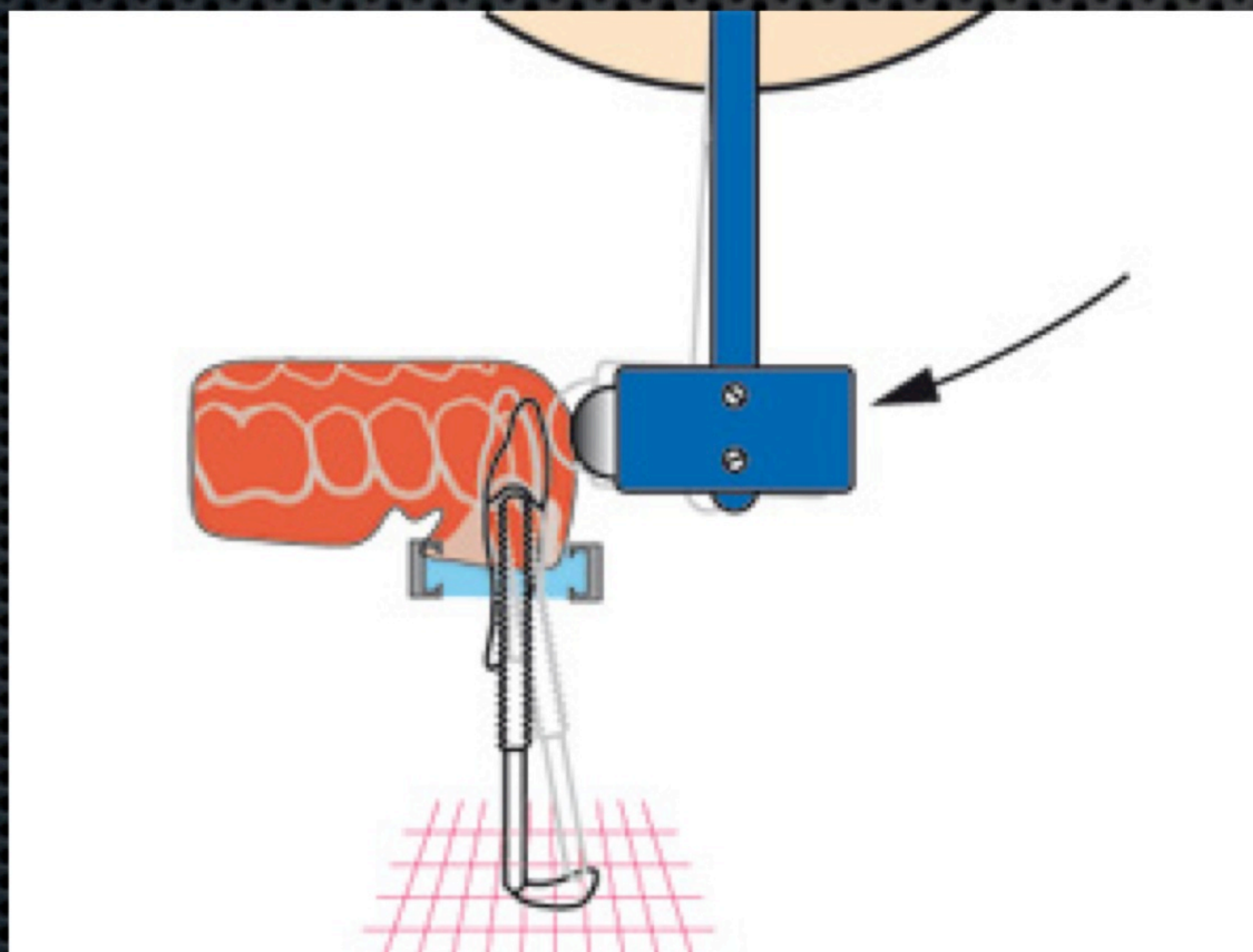


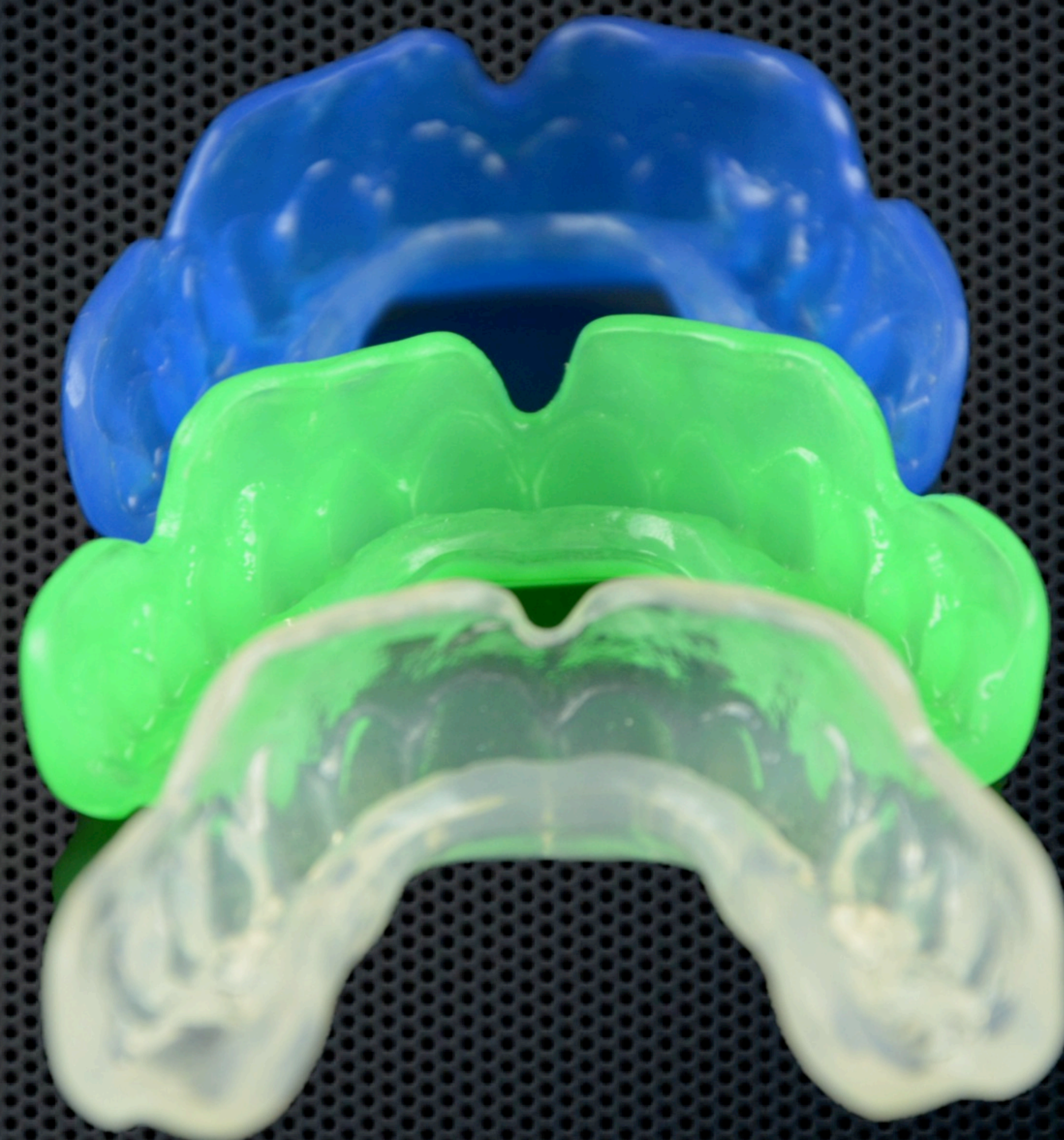
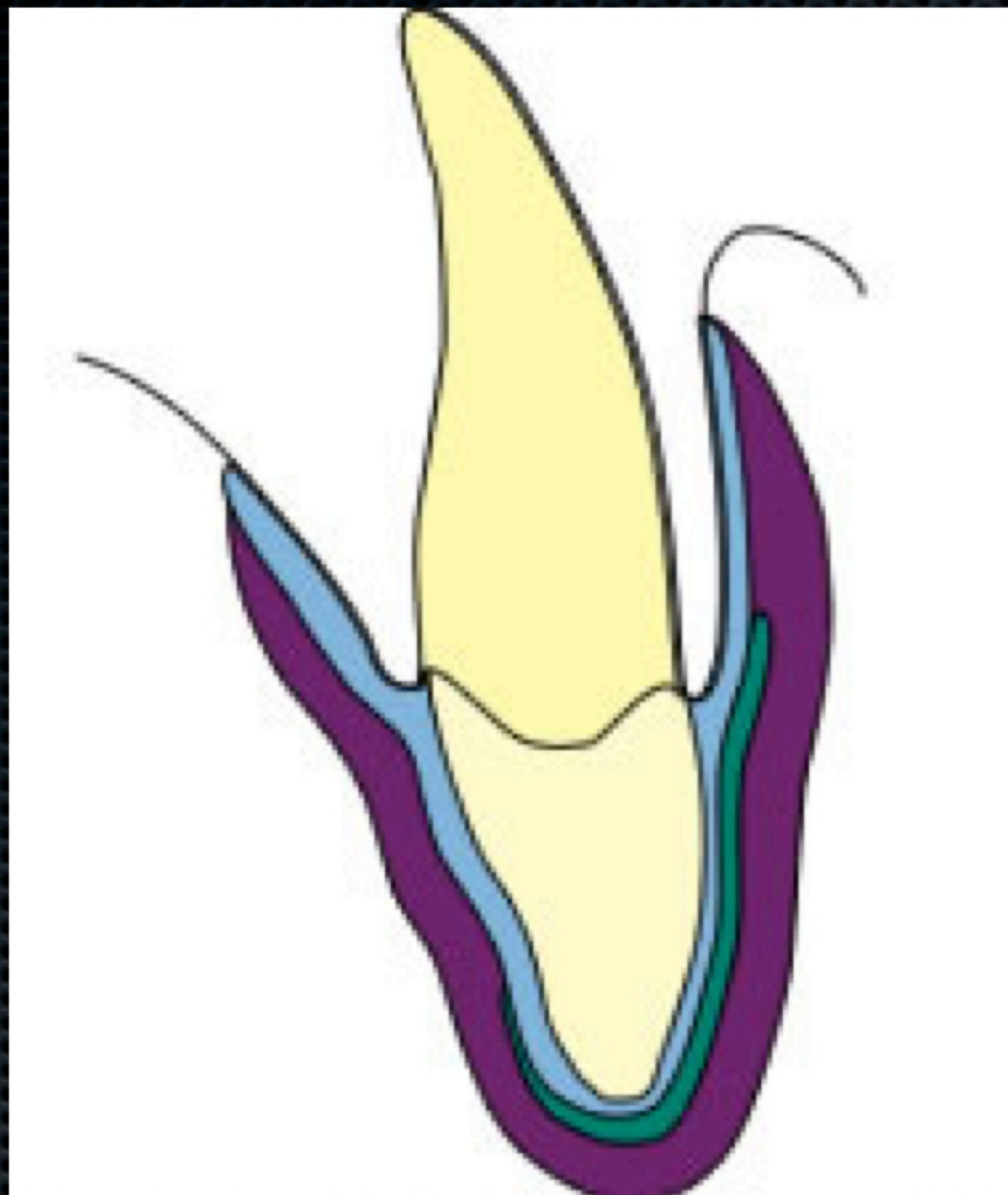
caratteristiche tecniche del paradenti sportivo professionale

gloi.it



paradenti sportivi professionali







I test dei nostri atleti...



I test dei nostri atleti...



	Tommaso	Francesco	Danny
Scatto 50 M	Nessun miglioramento	Nessun cambiamento	Apparentemente nessun cambiamento
Scatto 5 M (prova cronometrata)	Leggero miglioramento	Piccolo miglioramento	Lieve miglioramento
Panca Piana	Nessun miglioramento	Nessun miglioramento	Nessun miglioramento
Squat	Non migliora	Non migliora apparentemente	Migliora
Equilibrio	Si nota un miglioramento	Migliora evidentemente	Effetivo miglioramento



il paracenti assorbe le vibrazioni durante gli impatti?

T SI

D SI

F SI

se aiuta ad aumentare l'equilibrio

T SI

D SI

F SI

aiuta a migliorare la potenza?

T SI

D SI

E SI

aiuta a migliorare la velocità?

T SI

D SI sulle brevi distanze

F SI

avuto avuto problemi nel respirare in corsa?

T NO

D NO

F NO



miglioramenti riguardo a problemi riscontrati in precedenza?



contratture ai muscoli delle spalle
SI

• contratture del collo

SI

• dolori alla schiena e alla cervicale

SI

Francesco: il paradenti è quasi impercettibile e non crea nessuna fastidio. Noto di sfruttarlo molto durante lo sforzo della mischia, in cui stringo molto i denti e mi accorgo di sfruttarlo anche durante l'atto del placcaggio.



Tommaso: il paradenti è molto comodo, sembra quasi di non averlo in bocca. Nel gioco mi permette di comunicare bene con i miei compagni, credo di sfruttarlo a pieno nei momenti di sforzo come i placcaggi o i contatti.



Danny: il paradenti risulta comodissimo, le capacità comunicative sono migliori confronto ai classici paradenti. Ho notato un po' di dolore nell'indossarlo (metterlo e toglierlo) durante le prime due settimane, dopodichè l'elasticità dell'apparecchio è sicuramente migliorata, tuttavia noto un'usura particolarmente veloce rispetto ai classici paradenti. Posso affermare dopo aver svolto particolari esercizi che il paradenti sembra aumentare leggermente le prestazioni su scatti a breve distanza e con sforzi con poche ripetizioni, mentre nessun cambiamento su scatti a distanza. Posso inoltre confermare che migliori sicuramente l'equilibrio su esercizi svolti su tavolette.





www.studio-bini.com





Lo sport è una grande lezione, una continua e meravigliosa palestra di valori. Chi non lo pensa non è un vero atleta.



Mouth guard bite

Paradenti Sportivo Professionale