

Športni ustni ščitniki

SPREJELA Generalna skupščina FDI, **septembra 2008** v **Stockholmu, Švedska**

Ozadje

Udeleženci vseh starosti, spolov in ravni spretnosti so izpostavljeni tveganju, da bodo v športu doživeli ustne poškodbe na rekreativnih in tekmovalnih stopnjah. 1-3 Travmatične ustne poškodbe se pojavljajo tudi pri aktivnostih in vajah brez kontaktov. 1, 3 Študije so dosledno pokazale, da prilagojeni ustni ščitniki z ustrezno labialno in okluzalno debelino nudijo pomembno zaščito pred intraoralnimi poškodbami, in sicer z zagotavljanjem prožne, zaščitne površine za distribucijo in razpršitev udarnih sil. Vendar pa ni zadostnih dokazov za potrditev, da ustni ščitniki preprečujejo pretres možganov.

V meta analizi 2 je bilo ugotovljeno, da je skupno tveganje za poškodbe med športno dejavnostjo za osebe, ki ne nosijo ustnega ščitnika, v primerjavi s tistimi, ki ga nosijo, za 1,6–1,9 krat večje. Študija 4 kolektivnih košarkarskih ekip je ugotovila, da so športniki, ki so nosili prilagojene ustne ščitnike, imeli občutno manj ustnih poškodb kot tisti, ki jih niso.

Dokazi kažejo, da prilagojeni ustni ščitniki zagotavljajo najboljšo raven zaščite in udobja za uporabnike, da so po ustih oblikovani (»vrele-in-ugrizni«) ščitniki manj primerni in da imajo standardni ustni ščitniki najnižjo stopnjo zaščite in udobja za uporabnika.

Izjava

FDI Svetovna zobozdravstvena federacija priporoča, da:

- državna zobozdravstvena združenja spodbujajo javnost in strokovnjake za ustno zdravje glede prednosti športnih ustnih ščitnikov, vključno s preprečevanjem orofacijskih poškodb;
- ustrezni strokovnjaki za ustno zdravstveno varstvo določijo, ali njihovi pacienti sodelujejo v katerem koli športu ali kateri koli dejavnosti, ki predstavlja tveganje za ustno poškodbo;
- ljudje vseh starosti uporabljajo ustne ščitnike med udeležbo v takšnih športih ali dejavnostih;
- se pacienti izobražujejo o prednostih ustnih ščitnikov pri preprečevanju orofacijskih poškodb, vključno z ustreznimi smernicami o tipih ustne votline, njihovih zaščitnih lastnostih, stroških in zahtevah za vzdrževanje.

Nadaljnje branje

1. American Dental Association Council on Access, Prevention and Interprofessional Relations; American Dental Association Council on Scientific Affairs. Using mouthguards to reduce the incidence and severity of sports-related oral injuries. *J Amer Dent Assoc* 2006 137: 1712–1720.
2. Knapik JJ, Marshall SW, Lee RB, Darakjy SS, Jones SB, Mitchener TA, de la Cruz GG, Jones BH. Mouthguards in sport activities: history, physical properties and injury prevention effectiveness. *Sports Med* 2007 37: 117–144.
3. Kumamoto DP, Maeda Y. A literature review of sports-related orofacial trauma. *Gen Dent* 2004 52: 270–280.
4. Labella CR, Smith BW, Sigurdsson A. Effect of mouthguards on dental injuries and concussions in college basketball. *Med Sci Sports Exerc* 2002 34: 41–44.