




Boost *your Sports* Performance



blue m  a leading oral care brand

Boost je Sport Performance

Of je nu een topsporter bent of een gezellige amateur, **jouw lichaam** is in de sport jouw **belangrijkste tool** en **sleutel naar succes**. In de mond komen onze spijsvertering, ademhaling en zenuwstelsel samen, kortom dé plek om aan je lichamelijke conditie te werken.



Een ontsteking in je mond heb je vaak niet snel in de gaten, misschien ervaar je wat bloedend tandvlees, maar het is een sluipmoordenaar. Zeker voor je sportprestaties. Je energie huishouding, je immuunsysteem en ook je herstel na een zware inspanning kunnen behoorlijk negatief beïnvloed worden. Ondanks goede mondhygiëne hebben sporters toch vaker en meer last van mondproblemen. Dit kan te maken hebben met de volgende oorzaken:

Ademen door de mond

Mondademhaling zorgt voor een droge mond, wat de natuurlijke afweer in de weg staat. Speeksel is namelijk nodig voor de bescherming tegen bacteriën. Zie speeksel als de verdediging van je team. Je gunt de tegenstander toch zeker ook geen schot voor open doel.

Lagere kwaliteit speeksel

Met name door langdurige, hoog intensieve training neemt ook de kwaliteit van het speeksel af. De veranderde samenstelling van het speeksel kan nadelig zijn voor het afweersysteem, je mondgezondheid en de bovenste luchtweg.

Te veel en te vaak suiker

Sportdrank en andere energy boosters zijn killing voor je tanden. Voor de wedstrijd of bij de training wordt je glazuur te vaak blootgesteld aan zuuraanvallen. Juist die aanval waar je niet op zit te wachten! Er is onvoldoende hersteltijd, wat leidt tot verhoogde kans op blijvende schade aan je gebit.

Stress en mentale druk

TopSPORTERS staan vaak lange tijd onder hoge druk. (Al dan niet) gezonde wedstrijdspanning verhoogt je stress level, wat directe invloed heeft op de afweer van je lichaam. Bij stress verbruik je meer vitaminen en mineralen die juist nodig zijn voor een gezonde mond.

Bijna 50%
van *de atleten*
heeft cariës



Magnesium
wordt ook wel
het 'antistress
mineraal'
genoemd

1 op de 3 sporters
heeft last van
bloedend tandvles



35% van de
topSPORTERS
heeft *kiespijn*
en gevoelige
tanden
tijdens het
eten en
drinken



Slechte
mond-
gezondheid
bewezen
negatief
voor *zelf-*
vertrouwen
sporters



Discipline & Mentaliteit

Als topsporter laat je niets aan het toeval over. Soms heb je niet alles in de hand, maar je kunt je gedisciplineerde aanpak en winnaarsmentaliteit ook inzetten om je mondgezondheid op een hoger plan te brengen.

Must do's voor sporters

Elke dag reinig je je gebit 3 keer, gedurende minimaal 3 minuten.

Bezoek zeker 4 keer per jaar een mondhygiënist, laat de stand van de tanden en kiezen screenen en laat het krachtenveld in je mond meten.

Check je vitamine D, magnesium en laat een speekseltest uitvoeren.

Gebruik suikervrije kauwgom met xylitol voor speeksel productie.

Neem voldoende Magnesium in. Topsporters hebben vaak een magnesiumtekort.

Een mineraal essentieel voor de opbouw van spieren en botten én voor de ontspanning van spieren en zenuwen.

Poets na elke wedstrijd, zodat je lichaam sneller kan ontzuren en herstellen.

Probeer zoveel mogelijk door je neus te ademen.

Doe mee met de Dental Challenge om je mondgezondheid in 7 stappen naar de next level te helpen.

Kies een Boost je Sport Performance oral care abonnement van blue®m.

Wil je meer weten over de Dental Challenge of de Boost je Sport Performance oral care abonnement? Neem dan contact met ons op of kijk op bluemcare.com/ sporters

Literatuur referenties:

1. Coombes, JS. Sports drinks and dental erosion. Am J Dent 2005; 18:101-104. drinks and dental erosion in 304 university athletes in Columbus, Ohio, USA. Caries Res 2002; 36: 281-287. 2. Hofman LF. Human saliva as a diagnostic specimen. J Nutr 2001; 131: 1621S-1625S. 3. Milosevic A, Kelly MJ, McLean AN. Sports supplement drinks and dental health in competitive swimmers and cyclists. Br Dent J 1997; 182: 303-308. 4. Blannin AK, Robson PJ, Walsh NP, Clark AM, Glennon L, Gleeson M. The effect of exercising to exhaustion at different intensities on saliva immunoglobulin A, protein and electrolyte secretion. Int J Sports Med 1998; 19: 547-552 5. Needleman, Ian et al. Poor oral health including active caries in 187 UK professional male football players: clinical dental examination performed by dentists. British Journal of Sports Medicine vol. 50,1 (2016): 41-4. doi:10.1136/bjsports-2015-094953

Professionele *mondverzorging*
voor dagelijks gebruik.



Shop at bluemcare.com/sporters
Powered by sportsinjurylab