

Sport? Aber nur mit Mundschutz!



Moderne Sportarten setzen immer mehr auf Risiko – sei es beim Inline-Skaten, Snowboarden oder Mountainbiken. Dabei wird zwar viel gewagt, aber oft zu wenig geschützt. Während die Schutzbekleidung aufgrund ihrer Abstimmung auf die Sportart und lässigem Styling meist gut ankommt, wird der Schutz für die Zähne vernachlässigt. Doch die Zahl der Zahnunfälle ist extrem hoch und Experten raten daher bei der Ausübung von Risikosportarten dringend zu einem individuell angepasstem Mundschutz!

13 bis 39 Prozent aller Zahn- und Mundverletzungen sind laut der deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (DGZMK) auf sportliche Aktivitäten zurückzuführen. Und bereits jedes dritte bis vierte Kind hatte bis zu seinem 16. Geburtstag bereits einen Zahnunfall.

Besonders in vielen Trendsportarten ist das Risiko von Zahnunfällen sehr hoch. Die körperlichen Bewegungen werden immer extremer und die Sportarten werden oft sehr waghalsig ausgeführt. So ist es nicht verwunderlich, dass es öfter zu Unfällen kommt, bei denen häufig auch die Zähne betroffen sind.

Rasante Fahrten auf der Buckelpiste, Saltos oder Sprünge mit dem Skateboard sind toll, wenn alles gut geht, aber wenn etwas daneben geht, kann das aufgrund unglücklicher Unfälle zur Beschädigung der Zähne oder

Zahnverlust führen.

Statistisch gesehen, ist das Risiko einen Zahn durch einen Unfall zu verlieren, sogar höher als der Verlust der bleibenden Zähne durch Karies oder Parodontose. Besonders die Schneidezähne stehen hier mit einem 80-prozentigem Risiko im Fokus.

Als Risikosportarten gelten:

- American Football
- Baseball
- Basketball
- Boxen/Kampfsportarten
- Eis- und Feldhockey
- Fußball
- Snowboarden
- Geräteturnen
- Handball
- Inline-Skaten
- Mountainbiken
- Reiten

- Rugby
- Skaten

Zahnunfälle bergen nicht nur ein gesundheitliches Risiko, sondern können auch enorme Kosten und dauerhafte Schädigungen im Zahnbereich zur Folge haben. Sportunfälle ohne Mundschutz führen so häufig zu einer gestörten Abbeißfunktion, die sich auch auf das Aussehen des Gesichts auswirkt. Dies trifft besonders bei Kindern und Jugendlichen zu, da hier die Ausbildung des gesamten Gebisses gestört werden kann. Ein so genanntes Frontzahntrauma, das entsteht, wenn die Zähne abbrechen oder ganz ausgeschlagen werden, kann zur lebenslangen Belastung werden. Und auch lebenslang Kosten verursachen: man kann davon ausgehen, dass der Ver-



lust eines Frontzahns im Laufe der Zeit Ausgaben von schätzungsweise EUR 10.000 - 20.000 bedeutet.

Sport – nur mit Mundschutz!

So wie der restliche Körper mit spezieller Schutzbekleidung, wie Knie-schoner, Ellbogenschoner oder Helm geschützt wird, sollte man bei den genannten Risikosportarten darauf achten, auch den Mund zu schützen. Durch diese wirkungsvolle und auch einfache Schutzmaßnahme könnte das Risiko eines Zahnunfalls bis zu 60 Prozent reduziert werden! Zusätzlich sinkt die Wahrscheinlichkeit an Lippen, Zunge, Ober- oder Unterkiefer und Kiefergelenken verletzt zu werden. Durch einen guten Mundschutz sollen die Kräfte, die durch Stürze oder einen Aufprall entstehen, abgefangen werden. Dadurch kann auch die Gefahr einer Gehirnerschütterung deutlich minimiert werden.

Der Mundschutz wird normalerweise im Oberkiefer getragen und sollte bestimmte Anforderungen erfüllen, um einen optimalen Schutz garantieren zu können. Laut der DGZMK sind dies folgende:

- Er bedeckt die Zahnreihen und das Zahnfleisch des Ober- und Unterkiefers
- Er beeinträchtigt weder den Biss noch die Kieferstellung
- Er hat keinen Einfluss auf die sportliche Leistungsfähigkeit
- Er beeinträchtigt weder Atmung noch Aussprache
- Er hat eine hohe Festigkeit und Haltbarkeit
- Er ist leicht zu reinigen, ist geschmacksneutral und geruchlos
- Er besitzt die Möglichkeit der Anpassung an wechselndes Gebiss und festsitzende kieferorthopädische Geräte

Man unterscheidet generell zwischen drei verschiedenen Mundschutztypen, die sich in der Schutzwirkung, dem Tragekomfort und der Herstellungsart voneinander unterscheiden:

Der konfektionierte Mundschutz

Dieser ist in Sportfachgeschäften als Gummischiene erhältlich. Er kann nicht individuell an die Zahnreihen angepasst werden und wird im Mund lediglich durch das Zusammenbeißen der Zähne festgehalten. Durch diese eher schlichte Lösung werden Mundatmung und Sprache erheblich beeinträchtigt und im Gegensatz zu den folgenden Mundschutztypen bietet der konfektionierte Mundschutz nur einen geringen Verletzungsschutz.

Der individuell angepasste Mundschutz

Hier handelt es sich um eine konfektionierte Schiene aus thermoplastischem Material. Durch die Erwärmung mit kochend heißem Wasser gerät es in einen weichen Zustand und kann so individuell an die Zahnreihen angepasst werden. Dieser Mundschutztyp ist mit ca. 40 - 50 Euro etwas teurer als der konfektionierte Mundschutz, bietet aber einen deutlich höheren Verletzungsschutz. Allerdings sollte der Mundschutz nur von Fachleuten angepasst werden – sonst leiden sowohl Qualität als auch Schutzwirkung.

Der individuell hergestellte Mundschutz

Für die Herstellung dieses Mundschutztyps fertigt der Zahnarzt Modelle von Ober- und Unterkiefer an. Diese dienen dem Zahntechniker in einem professionellen Dentallabor als Grundlage, die Mundschutzschienen mittels Vakuum-Pressverfahren genau feucht gelagert werden, um die Flexibilität und Festigkeit der Schiene weiterhin zu gewährleisten. Am besten ist die Lagerung in der einer antiseptischen Mundspüllösung in einer festverschließbaren Kunststoffbox.

Die DGZMK empfiehlt ausdrücklich das Tragen eines Mundschutzes bei der Ausübung der erwähnten Sportarten – vorgeschrieben ist er allerdings nicht und kommt daher bis jetzt noch relativ selten zum Einsatz.

Fazit:

- 13 bis 39 Prozent aller Zahnunfälle passieren durch sportliche Aktivitäten
- Zahnunfälle können lebenslange Beeinträchtigungen zur Folge haben
- Durch das Tragen eines Zahnschutzes kann das Risiko eines Zahnunfalls um bis zu 60 Prozent reduziert werden



Webtipps:

www.zahnportal.de – Ihr Treffpunkt für gesunde Zähne

www.kqv.de – Versicherungen rund um Zahnerhalt und Zahnersatz