

DENTIQUA

Dentiqua
Schwalbacher Straße 6
12161 Berlin

Homepage: www.zahnarztpraxisfriedenau.de
E-Mail: info@zahnarztpraxisfriedenau.de
Telefon: 030-8216345
Telefax: 030-8211969

Zahnschutz beim Sport

Kurzinfo

Sport ist gesund und macht Spaß. Kinder und Jugendliche mögen gerade Sportarten, bei denen es auch mal „zur Sache“ geht wie Fußball oder Karate. Sie sind aber manchmal noch nicht ausreichend geschickt und manche Sportarten bergen in sich schon ein gewisses Risiko.

So sind viele Zahn- und Mundverletzungen gerade im Kindes- und Jugendalter auf Sportunfälle zurückzuführen, aber auch bei Erwachsenen kann es zu Zahnschäden kommen. In den meisten Fällen trifft es die oberen Schneidezähne und oft gehen die Zähne als Ganzes verloren. Um die Zahnschubstanz zu ersetzen, sind dann teilweise aufwändige zahnärztliche Behandlungen notwendig.

Diese unschönen Folgen von gesunder Bewegung sind einfach zu vermeiden: Für alle Sportarten mit Körperkontakt oder einem hohen Risiko hinzufallen, ist ein Zahnschutz empfehlenswert.

Welche Arten von Sportlermundschutz gibt es?

Generell werden drei verschiedene Arten von Mundschutz angeboten: der konfektionierte, individuell angepasste und individuell angefertigte Mundschutz:

Der konfektionierte Mundschutz

Dieser wird zum Beispiel in Sportgeschäften frei verkauft und ist sehr günstig. Die Schienen haben eine Standardform und bestehen in der Regel aus Gummi oder weichem Kunststoff. Sie müssen aktiv zwischen Ober- und Unterkiefer festgehalten werden. Dadurch sind sie nicht sehr komfortabel und können bei der Mundatmung stören. Außerdem sind sie dem individuellen Gebiss nicht angepasst und im Vergleich zu den anderen Arten bieten sie einen schlechteren Schutz für die Zähne.

Der individuell angepasste Mundschutz

Er bietet bereits mehr Qualität und eine bessere Passform: Der individuell angepasste Mundschutz besteht aus vorgefertigten Kunststoffschienen, die in heißem Wasser elastisch werden und so durch Aufbeißen den Zähnen angepasst werden können. Wie gut sie später sitzen und die Zähne schützen, hängt allerdings davon ab, wie Ihr Gebiss individuell geformt ist und wie geschickt Sie bei der Anpassung der Schiene sind.

Der individuell hergestellte Mundschutz

Die beste Lösung sind Zahnschienen, die individuell für Ihr Gebiss und Ihren Kiefer angefertigt werden. Dazu wird in der Zahnarztpraxis ein Abdruck genommen. Aus diesen Daten wird im Zahnlabor ein Gipsmodell hergestellt, auf die der Mundschutz aus einer etwa drei bis vier Millimeter dicken Kunststoff-Folie angepasst wird. In der Praxis wird schließlich überprüft, ob die beiden Zahnschienen richtig sitzen.

Mit ihnen werden die Zähne am besten geschützt. Außerdem sind sie bequemer zu tragen und können bei Kindern und Jugendlichen auch an feste Zahnspangen und herauskommende Zähne angepasst werden.

Welche Verletzungen können vermieden werden?

Vergleichsstatistiken belegen, dass Mundschutz Verletzungen der Zähne, des Mundes und des Kiefers effektiv vorbeugt. Auch die Mundschleimhaut, die Lippen, die Zunge und die Kiefergelenke können damit geschützt werden.

Bei welchen Sportarten sollte der Zahnschutz getragen werden?

Zahnschutz ist vor allem bei Sportarten ratsam, in denen der Körperkontakt mit dem Gegner dazugehört, also bei American Football, Eishockey, Handball, Hockey, Fußball oder Kampfsportarten wie Karate oder Boxen. Auch bei Disziplinen, bei denen ein Sturzrisiko besteht, empfiehlt es sich, seine Zähne zu schützen. Dazu zählen beispielsweise Inline-Skaten, Skateboard-Fahren, Radsport oder Geräteturnen.

Kinder sollten einen Zahnschutz tragen, sobald sie mit einer dieser Sportarten beginnen. So gewöhnen sie sich schon früh daran und sind von Anfang an gut vor Zahnverletzungen geschützt.

Wie pflege ich meinen Mundschutz?

Reinigen Sie die Zahnschienen nach dem Tragen mit einer Zahnbürste und spülen Sie sie mit einer milden Seifenlösung und anschließend mit Wasser ab. Bewahren Sie Ihren Mundschutz ähnlich wie Kontaktlinsen in einem verschließbaren Kunststoffbehälter auf, den Sie mit einer sterilen Flüssigkeit, zum Beispiel eine Mundspüllösung, füllen.

FAQs

Ich habe Brackets, kann ich trotzdem einen Mundschutz tragen?

Bei eigens für Sie in der Praxis gefertigtem Mundschutz ist dies kein Problem. Er kann dafür angepasst werden. Bereits vorgefertigte Schienen, wie Sie sie im Handel kaufen können, sind allerdings in der Regel dafür nicht geeignet.

Kann ich meine Zahnschienen in der Spülmaschine reinigen?

Nein. Je nachdem, aus welchem Material Ihr Mundschutz besteht, verformt er sich in der Geschirrspül- oder Waschmaschine durch das heiße Wasser. Im Übrigen reicht eine Reinigung mit der Zahnbürste, milder Seifenlösung oder Wasser aus. Wenn Ihre Zahnschienen abgenutzt oder verfärbt sind, sollten Sie sie besser nicht mehr benutzen.