

# Sportlerzähne brauchen Schutz

**Sport macht Spaß, erhöht aber das Verletzungsrisiko. Gefährdet ist nicht zuletzt auch das Gebiss. Doch Ihre Zähne können Sie wirksam schützen – und im Ernstfall sogar retten.**

**F**ußball, Inlineskating, Mountainbiking, Skateboarding, Inlinehockey, American Football und Surfen sind cool – aber nicht ganz ungefährlich. Ein Sturz oder Zusammenprall kann unangenehme Folgen haben. Von Verletzungen bedroht sind nicht nur Kopf oder Gelenke, sondern auch das Gebiss: Sportunfälle mit Zahnverlust haben in den letzten Jahren erheblich zugenommen.

Bei vollem Körpereinsatz lassen sich Stürze und Kollisionen natürlich nicht völlig vermeiden. Wer actionreiche Sportarten liebt, kann aber vorbeugen: Mediziner und Zahnärzte empfehlen vor allem Skatern, Bikern und Fußballern das Tragen eines Sportmundschutzes – so wie er beim Boxen selbstverständlich ist.

Ein individuell angepasster Mundschutz fängt nicht nur Kräfte ab, die beim Unfall auf Kiefer und Zähne wirken. Darüber hinaus dämpft er Schläge auf den Schädel insgesamt und verringert damit auch die Gefahr einer Gehirnerschütterung.

## **Zuerst zum Zahnarzt**

Wer risikoreiche Sportarten ausübt, kann sich vertrauensvoll an seinen Zahnarzt wenden. Er informiert Sie gerne ausführlich über die Vor- und Nachteile der verschiedenen Mundschutztypen:

- **Konfektionierter Mundschutz** aus Sportfachgeschäften kann zwar preiswert sein, aber nicht individuell angepasst werden. Er muss im Mund durch das Zusammenbeißen der Zähne festgehalten werden und beeinträchtigt Atmung und Sprache. Der Verletzungsschutz ist gering.

- **Individuell angepasster Mundschutz** ist eine konfektionierte Rolle aus thermoplastischem Material. Sie wird im warmen Wasserbad weich und kann dann zwar an die Gebissform des Sportlers angepasst werden, bietet aber dennoch nur relativ geringen Schutz.

- **Individuell hergestellter Mundschutz** wird vom Zahnarzt genau an die persönliche Zahnanatomie angepasst. Er formt dazu die Zähne ab und fertigt je ein Modell von Ober- und Unterkiefer an. Anhand dieser Modelle und einer speziellen Bissnahme stellt der Zahntechniker einen ganz individuellen Mundschutz her. Er bietet höchsten Tragekomfort und den besten Verletzungsschutz.

Leider benutzen bislang nur wenige Hobbysportler einen Mundschutz. Die meisten unterschätzen das Risiko und die möglichen Folgen einer Verletzung. Manch einer scheut vielleicht auch die Kosten – individuell hergestellter Mundschutz vom Zahnarzt ist keine Kassenleistung und muss selbst bezahlt werden. Doch diese Investition lohnt sich, denn sie verringert das Risiko für Zahnverluste enorm.

## **Die Frontzähne sind besonders gefährdet**

Besonders gefährdet bei Sportunfällen sind die oberen Schneidezähne, alle durch Karies oder größere Füllungen vorgeschädigten Zähne und die Pfeilerzähne von Frontzahnbrücken. Ein unfallbedingter Zahnverlust kann besonders bei Kindern und Jugendlichen Folgeschäden hervorrufen, die auch das restliche Gebiss in Mitleidenschaft ziehen und die gesamte natürliche Entwicklung des Kiefers beeinträchtigen. Fehlende Schneidezähne behindern zudem das Sprechen und können sogar zum Lispeln führen.

Wenn ein Zahn verloren geht, sollten Sie trotz Schmerzen und Schock ruhig bleiben und besonnen handeln – oft ist noch Rettung möglich. Beißen Sie bei starker Blutung vorsichtig auf ein Stofftaschentuch und kühlen Sie den Mund von außen, zum Beispiel mit einer Kühlkomresse. Sind Zähne gelockert oder verschoben, sollten Sie den Kiefer möglichst wenig bewegen und die Zähne wenn, dann nur vorsichtig zusammenbeißen.

Indem Sie abgebrochene oder ausgeschlagene Zähne richtig aufbewahren, können Sie den Zelltod verhindern – wenn Sie so schnell wie möglich Ihren Zahnarzt oder den Notdienst aufsuchen. Optimal ist eine Zahnrettungsbox aus der Apotheke: In der Nährflüssigkeit überleben die Zellen mindestens 24 Stunden.

