



Sport-Mundschutz ist cool

und hilft Zahntraumata vorzubeugen

Welches Kind hat sich beim Sport nicht schon mal gestoßen oder ist gar gestürzt? Schutzausrüstungen beim Sport sind heutzutage selbstverständlich. So fährt so gut wie jedes Kind beim Fahrradfahren immer mit Helm und auch beim Inlineskaten sind Knie- und Ellenbogenschützer ganz normal. Warum schützen wir dann nicht auch unsere Zähne und die unserer Kinder vor möglichen Sportverletzungen?

Bis zu 39 % aller Zahn- und Mundverletzungen lassen sich auf sportliche Aktivitäten zurückzuführen! In etwa 80 % der Fälle werden die oberen Schneidezähne verletzt. Die Verletzungen führen häufig zum Verlust eines oder mehrerer Zähne.

Das Tragen eines Sport-Mundschutzes stellt daher eine wirkungsvolle und zugleich einfache Schutzmaßnahme zur Vorbeugung von Zahn-, Mund- und Kieferverletzungen dar. Neben der Schutzwirkung für die Zähne und der Mundschleimhaut wird gleichzeitig die Wahr-

scheinlichkeit einer Verletzung der Lippen, der Zunge, des Ober- und des Unterkiefers sowie der Kiefergelenke gesenkt.

Ein konfektionierter Mundschutz stellt dabei die günstigere Variante dar, durch eine fehlende Individualisierung ist der Sitz aber nicht optimal. Dies kann eine Beeinträchtigung der Atmung und Sprache nach sich ziehen. Was zur Folge hat, dass ein konfektionierter Mundschutz oft nicht getragen wird. Empfehlenswerter sind sogenannte halbindividuelle Varianten. Dies sind konfektionierte Schienen aus thermoplastischem Material, die in kochendem Wasser erwärmt und an die Zahnreihen des Benutzers individuell angepasst werden, während das Material noch verformbar ist. Nachteil hierbei: Diese Variante eignet sich nicht für Träger von Brackets oder feststehendem Zahnersatz, da das Material sich bei der Anpassung dort unterhaken könnte. Und es erfordert bei der Anpassung einige Fingerfertigkeit.

Die beste Lösung ist damit die Anfertigung eines individuellen Mundschutzes. Dafür werden in der Zahnarztpraxis oder kieferorthopädischen Praxis Abdrücke von den Zähnen genommen. Anhand von daraus hergestellten Gipsmodellen wird ein passgenauer Sportmundschutz angefertigt. Dieser kann vom Zahnarzt oder Kieferorthopäden so gestaltet werden, dass sie trotz Wachstum, Zahnwechsel oder festen Zahnspangen ca. zwei Jahre lang genutzt werden können. Darüber hinaus sind viele verschiedene Farben und Motive möglich.

Welche Variante man auch in Betracht zieht – bei Sportarten mit Verletzungs- und Sturzgefahr (Kampfsport, Hockey, Fußball etc.) sollten Sie über einen Sportmundschutz nachdenken. Ihr Zahnarzt oder Kieferorthopäde berät sie gerne.



Bundesverband der
Kinderzahnärzte