

Wie kann ich meine Zähne bei Unfällen im Sport schützen?

Jeder von uns treibt gern Sport, doch nicht alle Sportarten sind ungefährlich. Gerade Eltern sorgen sich um die Zähne ihrer Kinder. Dabei sind oft diese begeisterte Fußballspieler, Inlineskater, Basketballspieler oder lieben Kampfsportarten. Es ist selbstverständlich, andere Körperteile durch Helme, Knie- oder Schienbeinprotektoren zu schützen, aber die Zähne, Zunge und Weichteile im Mund werden nur selten geschützt. Gerade Sportunfälle, und dies nicht nur bei Kindern, sind häufige Ursache dentaler Verletzungen.

Wie also kann ich mein Kind und auch mich vor Verletzungen der Zähne und der Mundhöhle schützen?

Durch das Tragen von Sportmundschutzen kann eine dentale Verletzung verhindert oder reduziert werden. Bei Sportunfällen kommt es nicht selten zu Frakturen von Zähnen und des Kieferknochens, Verletzungen von Lippen, Zunge oder Wangen oder auch zum Zahnverlust. Weichteilverletzungen heilen in der Regel vollständig aus, wohingegen Frakturen oder Verluste von Zähne zu lang andauernden zahnärztlichen Behandlungen, wie Füllungstherapien, Wurzelkanalbehandlungen, Versorgung der Zähnen mit Kronen oder Implantationen, führen.

Durch das Tragen von Sportmundschutzen werden die auftretenden Kräfte gedämpft und die Häufigkeit von Zahn- und Kieferfrakturen und auch Biss- und Weichteilverletzungen reduziert. Wichtig ist, dass der Mundschutz die Atmung und das Sprechen nicht beeinflusst, gut zu reinigen ist und eine hohe Haltbarkeitsdauer aufweist. Da vor allem Kinder einen Sportmundschutz tragen sollten, ist eine einfache Anwendung sinnvoll und sollte möglichst auch mit zusätzlichen kieferorthopädischen Apparaturen verwendbar sein.

Es sind verschiedene Formen von Sportmundschutzen erhältlich. Die für den Patienten komfortabelste Variante ist der **individuell hergestellte Mundschutz**. Dafür werden vom Zahnarzt Abformungen genommen und der Mundschutz im Dentallabor mit einem weichbleibenden Kunststoff und individueller Farbgestaltung hergestellt. Vorteile des individuellen Mundschutzes sind die sehr gute Passung sowie die geringe Beeinträchtigung von Atmung und Sprache. Sie sind zwar teuer, bieten aber eine überlegene Haltbarkeit und Schutz im Vergleich zu anderen Sportmundschutzen. Eine weitere Form ist der **konfektionierte Mundschutz**, der nicht für den jeweiligen Patienten individualisiert ist und somit eine schlechtere Passung und Schutzwirkung aufweist. Als weitere Folge der schlechteren Passung sind die Sprache und die Atmung vermehrt behindert. Ein **individuell angepasster** Sportmundschutz wird in heißem Wasser erhitzt und anschließend auf die Zahnreihe gedrückt. Die Qualität der Schutzwirkung schwankt sehr stark, da unerfahrene Personen die Anpassung des Mundschutzes übernehmen.

Die Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde hat sich in einer Stellungnahme zu Mundschutzen als Vorbeugung von sportbedingten Kieferverletzungen für das Tragen von individuell hergestellten Mundschutzen als Mittel der Wahl ausgesprochen, da diese den besten Tragekomfort und Verletzungsschutz bieten. Die DGZMK empfiehlt das Tragen eines Sportmundschutzes bei folgenden Sportarten: Ballsportarten, Kampfsportarten, Hockey, Geräteturnen, Inlineskating, Radsport, Reiten, Rugby und Skateboarding. Es wird empfohlen, Kinder und auch Erwachsene bei Teilnahme an diesen Sportarten mit einem Mundschutz auszustatten. Eltern und Trainer können sich bei Ihren Zahnärzten und Mitgliedern der DGET ausführlich zu diesem Thema informieren.

Weiterführende Informationen: www.ErhalteDeinenZahn.de

Kontakt:

DGET

Deutsche Gesellschaft für Endodontologie und zahnärztliche Traumatologie e.V.

Holbeinstraße 29

04229 Leipzig

Tel.: 0341 48474-202

Fax: 0341 48474-290

sekretariat@dget.de

www.dget.de

www.ErhalteDeinenZahn.de