

# Mundschutz: Sportspaß mit Sicherheit

Warum Sie beim Sport auch an den Schutz Ihrer Zähne & Ihrer Kiefer denken sollten

Während Helm und Gelenkschoner heute auch bei Freizeitsportlern längst normal sind, unterschätzen viele nach wie vor das Risiko einer Zahn- und Mundverletzung.



Bestens geschützt? Ein entscheidendes Detail fehlt noch - ein passender Sport-Mundschutz.

**F**ahren Sie gerne Rad? Sind Ihre Kinder begeisterte Inlineskater, Fußballspieler oder Skifahrer? Bestimmt tragen Sie und Ihre Lieben dabei einen Helm, Handgelenk- oder Schienbeinschoner sowie einen Rückenprotektor. An den richtigen Schutz der Zähne und der Kiefer denken hingegen nur wenige Sportler - dabei ist dieser besonders wichtig sowie einfach zu realisieren, nämlich mit einem Mundschutz.

Sommerzeit ist Sportzeit. Es ist lange hell und warm draußen, perfekt für Bewegung unter freiem Himmel. Doch es gibt auch eine Schattenseite: Jedes Jahr nimmt in der warmen Jahreszeit die Anzahl der Zahnunfälle deutlich zu. Kinder, Jugendliche und Erwachsene müssen aufgrund von abgeschlagenen Zähnen, Kieferbrüchen oder sonstigen Mundverletzungen Fach(zahn)ärzte aufsuchen. Etwa jeder dritte Bundesbürger erleidet im Lauf seines Lebens eine vermeidbare Zahnschädigung durch einen Sport- bzw. Spielunfall.

Laut der Deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (DGZMK) sind sportliche Aktivitäten und Sportunfälle Ursachen für bis zu 39 Prozent aller Zahn- und Mundverletzungen. In etwa 80 Prozent werden die oberen Schneidezähne verletzt, die Verletzungen führen häufig zum Verlust eines Zahnes oder gleich mehrerer Zähne. Für die betroffenen Patienten bedeutet das eine aufwändige zahnärztliche oder zahnärztlich-chirurgische Behandlung - und oft die Notwendigkeit einer lebenslangen zahnärztlichen Betreuung. Ein professioneller Sportmundschutz wirkt dem entgegen. ▶



Pferde sind toll, Reiten macht Spaß – besonders junge Mädchen begeistern sich für das Freizeitvergnügen hoch zu Ross. Mit einem individuell hergestellten Sportmundschutz lässt sich der Reitflug unbeschwert genießen.



cross, Ringen, Reiten, Skirennsport, Rugby und American Football, Skateboard, Squash und Polo, Boxen, Kickboxen und Karate.

Wie unterscheiden sich die Mundschutz-Arten?

Prof. Jost-Brinkmann: „Sportmundschutz ist ein wirksamer Schutz, aber vor allem ist er cool wie Sportschuhe mit drei Streifen. Zahnriskante Sportarten wie Hockey, Fußball, Mountainbiking und Inline-Skating ohne Mundschutz sind wie Russisches Roulette für die Zähne.“

Konfektionierter Mundschutz ist beispielsweise in Sportgeschäften erhältlich und sehr billig. Die Schienen haben eine Standardform und bestehen in der Regel aus Gummi oder weichem Kunststoff. Der Träger muss die Schienen aktiv zwischen Ober- und Unterkiefer festhalten – der Komfort lässt somit zu wünschen übrig, auch kann konfektionierter Mundschutz bei der Mundatmung hinderlich sein. Prof. Jost-Brinkmann sagt zu dieser Art von Sportmundschutz: „Da ein konfektionierter Mundschutz nicht an das individuelle Gebiss angepasst ist, bietet er nur unzureichenden Schutz für die Zähne und ist nicht zu empfehlen.“

besteht aus vorgefertigten Kunststoffschienen, die in heißem Wasser formbar werden und sich durch Aufbeißen den Zähnen anpassen lassen. „Wie gut diese Art von Mundschutz später sitzt und wie effektiv sie die Zähne schützt, hängt davon ab, wie das jeweilige Gebiss geformt und wie geschickt der Sportler bei der Anpassung der Schiene ist“, so Prof. Jost-Brinkmann.

Die dritte Art, der so genannte **individuell hergestellte** Mundschutz, ist nach Ansicht des Experten zweifellos die beste Lösung: Die Zahnschienen werden individuell für den jeweiligen Träger angefertigt, sie passen somit optimal zu Gebiss und Kiefer – damit werden die Zähne zuverlässig geschützt. Prof. Jost-Brinkmann: „Ein individuell hergestellter Mundschutz ist bequem zu tragen und lässt sich bei Kindern und Jugendlichen auch an feste Zahnschienen und an durchbrechende Zähne anpassen.“ ▶

Kinder und Jugendliche, die einen gefährlichen Sport treiben, sollten grundsätzlich einen Mundschutz tragen. Ein Sportmundschutz macht alle sportlichen Abenteuer mit und eignet sich beispielsweise auch für Träger festsitzender Zahnschienen.

Ein **individuell angepasster** Mundschutz weist eine höhere Qualität und eine bessere Passform auf: Er

Was ist ein Sportmundschutz?

„Ein Sportmundschutz wird auch Zahnschutz oder einfach nur Mundschutz genannt. Er ist eine Schiene, die Sportler ganz einfach über die Zähne stülpen, ehe sie mit der körperlichen Aktivität starten“, erklärt Prof. Dr. Paul-Georg Jost-Brinkmann, Leiter der Abteilung für Kieferorthopädie, Orthodontie und Kinderzahnmedizin an der Charité Berlin.

Ein Sportmundschutz ist geschmacksneutral, hat eine glatte Oberfläche und ist sowohl für Freizeit- als auch für Profisportler geeignet – beispielsweise vertrauen Handball-Nationalspieler sowie die deutsche Hockey-Nationalmannschaft seit Jahren auf den Sportmundschutz.

Warum ist ein Mundschutz sinnvoll?

Ein Sportmundschutz bedeckt die Zähne sowie Teile des Kieferknochens. Das Tragen eines Mundschutzes ist eine wirkungsvolle und zugleich einfache Vorbeugung gegenüber sportbedingten Zahn-, Mund- und Kieferverletzungen. Nach Angaben der DGZMK zeigen Vergleichsstatistiken, dass sich das Risiko bis um den Faktor 60 reduzieren lässt. Neben der Schutzwirkung für die Zähne und die Mundschleimhaut wird gleichzeitig die Wahrscheinlichkeit einer Verletzung der Lippen, der Zunge, des Ober- und des Unterkiefers sowie der Kiefergelenke gesenkt. „Eine wichtige Funktion des Mundschutzes besteht im Abfangen der Kräfte, die auf den Unterkiefer einwirken und auf den Schädel übertragen

werden; dadurch mindert sich nachweislich auch die Gefahr, eine Gehirnerschütterung zu erleiden“, so Prof. Jost-Brinkmann.

Bedenken Sie: Die Versorgungskosten für einen einzigen ausgeschlagenen Zahn sind um ein Vielfaches höher als die vorbeugenden Kosten für einen Sportmundschutz!

Wer sollte einen Mundschutz tragen?

Generell ist ein Mundschutz für Hobby- und Profisportler folgender Sportarten angeraten, bei denen es zu Schlägen und Stürzen auf den Kieferbereich kommen kann: Fuß-, Hand-, Basket- und Volleyball, Badminton, Baseball, Eis- und Feldhockey, Eiskunst- und Eisschnelllauf, Inline Skating und Rollerblading, Judo, Mountainbiking, Moto-

Incognito™  
Die unsichtbare Zahnsperre

Die Incognito™ Zahnsperre

Für jedes Alter – absolut unsichtbar

Mehr über unsere unsichtbare Zahnsperre finden Sie unter [3M.de/Zahnsperre](http://3M.de/Zahnsperre)

... oder fragen Sie Ihren Kieferorthopäden.

3M Unitek



## Wie entsteht ein individuell hergestellter Mundschutz?

Zunächst nimmt der Zahnarzt einen Abdruck der Zähne – das ist in wenigen Minuten erledigt: Man bekommt eine Form mit einer nach Zahnpaste schmeckenden Masse in den Mund und wartet einige Augenblicke, bis das Material ausgehärtet ist. Alles Weitere erledigen der Zahnarzt bzw. das Dentallabor: Aus dem Abdruck stellt ein Zahn-techniker ein Gipsmodell her, auf dem der Mundschutz aus drei bis fünf Millimeter dicken Kunststoff-folien angepasst wird. In der Praxis überprüft der Zahnarzt dann, ob die Zahnschienen gut sitzen.

Der Sportmundschutz lässt sich individuell in (fast) allen Farben herstellen, auch in den Lieblingsfarben seines Trägers und in den Vereinsfarben. Das Vereinslogo und den Namen des Sportlers kann das Zahnlabor ebenfalls einarbeiten – so sind Verwechslungen ausgeschlossen.

## Pflege & Aufbewahrung

Nach jedem Gebrauch sollten Sportler den Mundschutz mit einer Zahnbürste und mit Zahnpasta reinigen sowie anschließend mit klarem Wasser abspülen. Prof. Jost-Brinkmann rät: „Am besten bewahren Sie den Mundschutz in einem außer beim Transport offenen Kunststoffbehälter auf – so ist er gut geschützt.“

## Mundschutz – sichere Sache

Sie merken, ein Sportmundschutz ist durchaus sinnvoll – denn ein guter Mundschutz

- ✔ wird durch Ihren Zahnarzt in Zusammenarbeit mit einem professionellen Dentallabor individuell angefertigt.
- ✔ passt exakt auf die Zahnreihen des Sportlers.
- ✔ bietet optimale Voraussetzungen für Verletzungsschutz und Tragekomfort.
- ✔ erhöht den Spaßfaktor beim Sport.

- ✔ bewegt sich nicht und gestattet freies Atmen und Sporteln.
- ✔ erlaubt nach kurzer Gewöhnung normales Sprechen.
- ✔ ist sinnvoller und preisgünstiger als die Versorgung einer Zahnverletzung.

Es sollte im Interesse der Eltern, Trainer und Sportler selbst liegen, sich einen professionellen Sportmundschutz anzuschaffen und auf diese Weise das höchste Gut eines jeden Menschen – seine Gesundheit – zu schützen. Sprechen Sie Ihren Zahnarzt einfach auf das Thema an, gern gibt er Ihnen weitere Informationen.

### ... wenn doch mal was passiert

Eine weitere sinnvolle Maßnahme für den Freizeit- und Vereinssport ist die Anschaffung einer so genannten Zahnrettungsbox: Diese dient der optimalen Lagerung abgebrochener Zahnteile oder ausgeschlagener Zähne bis zur weiteren Versorgung durch einen Zahnarzt. Die Zahnrettungsbox gibt es für etwa 20 Euro in Apotheken zu kaufen, aufgrund ihrer geringen Größe ist sie einfach mitzuführen oder in den Sanitätskoffer am Spielfeldrand zu integrieren.

## Profi- & Amateursportler: Vorbild beim Sportmundschutz

Fußballer in der Bundesliga, Spieler der deutschen Handball-Nationalmannschaft sowie Nationalspieler des Deutschen Hockey-Bunds e.V. vertrauen in Wettkämpfen auf den Sportmundschutz – und auch der Nachwuchs lernt von Beginn an den Mundschutz als ganz selbstverständlichen Teil der Ausrüstung kennen.

**bitte lächeln** hat sich über dieses Thema mit Delf Ness, Vizepräsident Kommunikation beim Deutschen Hockey-Bund e.V., unterhalten.



**Delf Ness, Vizepräsident Kommunikation beim Deutschen Hockey-Bund e.V., ist von den Vorteilen des Sportmundschutzes überzeugt.**

### Herr Ness, wie verbreitet ist der Sportmundschutz beim Deutschen Hockey-Bund?

**Ness:** In unserem Sport sind angefertigte Sportmundschutze nicht mehr wegzudenken. Nicht nur in unseren Nationalteams spielt ausnahmslos jeder Aktive mit einem solchen angefertigten Mundschutz, sondern schon im kleinsten Kinderbereich gehören Mundschutze zur Grundausrüstung.

### Woher kommt denn diese Einstellung?

**Ness:** Es gab früher gelegentlich Unfälle durch im Zweikampf versehentlich hoch gelenkte Kugeln, die dann fast ausnahmslos am Oberkiefer Zahnschäden verursacht haben. Diese Art von Verletzungen kommen durch die Nutzung von Oberkiefer-Mundschutzen nahezu gar nicht mehr vor.

### Welche Art von Mundschutz tragen die Hockeyspieler?

**Ness:** Die Spieler bevorzugen angefertigte Mundschutze, weil diese im Gegensatz zu losen Produkten passgenau und fest sitzen und damit beim Sport im Mund nicht als Fremdkörper wahrgenommen werden. Zudem ist auch die Kommunikation auf dem Platz mit solch einem festen viel besser möglich als mit einem lose sitzenden Mundschutz.

**Besten Dank für das Gespräch!**

**BIOPLAST® XTREME**



# Perfektionist ein Lächeln zu beschützen.



**Schützen Sie Ihre Zähne bei Sportunfällen mit dem BIOPLAST® Mundschutz**

- Vermeiden Sie Verletzungen von Kiefergelenk, Zahnfleisch und Zähnen
- Absorbiert harte und kleinflächige Schläge bei diversen Sportarten
- Im Profisport seit Jahren bewährt
- Optimale Passform und hoher Tragekomfort durch individuelle Anpassung Ihres Zahnarztes
- Erhältlich in vielen Farben und Designs

## bitte lächeln Experte



**Univ.-Prof. Dr. med. dent. Paul-Georg Jost-Brinkmann,** Direktor der Abteilung für Kieferorthopädie, Orthodontie und Kinderzahnmedizin an der Charité – Universitätsmedizin Berlin

Mehr Informationen erhalten Sie unter:

SCHEU-DENTAL GmbH www.scheu-dental.com  
phone +49 2374 92 88-0 service@scheu-dental.com

**SCHEU**  
Dental Technology



## Sportmundschutz und Brackets

Kieferorthopäden und Zahnärzte hören oft die Frage, ob sich denn auch Träger so genannter Multibracket-Apparaturen einen Sportmundschutz anfertigen lassen können – oder ob die festsitzende Spange dem kleinen Protektor im Weg stehe.

Die Antwort ist eindeutig: Sportbegeisterte Patienten, die sich in kieferorthopädischer Behandlung befinden, sollten sich unbedingt einen Mundschutz durch einen Experten anfertigen lassen: Aufgrund der Brackets, Bänder und Bögen im Mund haben sie nämlich ein deutlich höheres Risiko, bei Schlägen oder Stürzen nicht nur Zahnverletzungen, sondern auch Verletzungen der Weichteile im Mund zu erleiden. Klar, der Mundschutz ist dann ein wenig dicker, denn er muss ja auch die Zahnspange umschließen. So aber besteht optimaler Schutz, beispielsweise gegen Verletzungen der Lippe.

Zu empfehlen ist ein individuell hergestellter Mundschutz – passen sich Patienten hingegen die im Sportfachhandel erhältlichen Kunststoffschienen durch Kochen und Formen selber an, kann sich unter Umständen das



Den Sportmundschutz gibt es konfektioniert (wie auf unserem Bild), er lässt sich aber auch individuell in (fast) allen Farben herstellen, selbst in den Lieblingsfarben seines Trägers und in den Vereinsfarben. Das Vereinslogo und den Namen des Sportlers kann Ihr Zahnarzt ebenfalls einarbeiten – so sind Verwechslungen ausgeschlossen.



Ein Mundschutz ist beim Sport in keiner Weise hinderlich – auch nicht für Träger von Brackets. Im Gegenteil!

Material hartnäckig mit den Brackets verbinden; es lässt sich dann nur schwer wieder entfernen, die Spange kann Schaden nehmen.

Übrigens: Ein individuell hergestellter Sportmundschutz passt auch dann noch, wenn sich die Zahnstellung durch die festsitzende Spange ändert – in den Mundschutz lassen sich gezielt Freiräume einarbeiten, die aber den sicheren Halt im Mund nicht schmälern.

Brackets und Sportmundschutz – ein ausgezeichnetes Team! ■

## SOS-Tipps bei Sonnenbrand: Quark und Zitrone

Bestimmt ist es Ihnen schon mal passiert: Sie haben die Sonnencreme auf Ihrem Ausflug vergessen oder Sie haben sich zu wenig eingecremt – und schon reagieren besonders Gesicht, Schultern, Knie und Nacken gereizt. Üblicherweise erreichen die Symptome zwölf bis 24 Stunden nach dem Sonnenbad ihr Maximum und bilden sich innerhalb von drei bis sieben Tagen zurück, oft mit Abschuppung.

Beginnt sich Ihre Haut zu röten, juckt oder brennt, sollten Sie sofort raus aus der Sommersonne; eine möglichst frühe Behandlung des Sonnenbrands verspricht die besten Ergebnisse. Dabei brauchen Sie nicht unbedingt auf teure Kosmetikprodukte zurückgreifen, denn Sonnenbrand lässt sich mit einfachen Hausmitteln wirksam bekämpfen.

Wichtigste Regel dabei ist: Kühlen Sie die verbrannte Haut. Dazu stellen Sie sich am besten unter die Dusche oder legen sich in die Badewanne – eine Wassertemperatur von ungefähr 25 Grad ist ideal.

Geben Sie mehrmals am Tag kühle Umschläge auf die betroffenen Stellen, auch sie entziehen der Haut überschüssige Hitze. Geeignet sind saubere Tücher wie beispielsweise Geschirrtücher aus Baumwolle.

Ebenfalls kühlend wirken Joghurt oder Quark, mit Zitronensaft und etwas Honig gemischt. Lässt die erfrischende Wirkung nach, nehmen Sie den Joghurt oder den Quark ab und wiederholen den Vorgang – so lange, bis eine merkliche Linderung eintritt.

Zitronensaft verhindert das Ablösen der Haut. Bei großflächigen Reizungen, beispielsweise am Rücken, können Sie Zitronensaft direkt auf der Haut verteilen. Da der Saft schnell trocknet und einzieht, wiederholen Sie die Prozedur am besten mehrmals. Anschließend können Sie die auf der Haut haftenden Zitronenzellen einfach abdschen.

Kühler Schwarztee und Obstessig mit Wasser im Verhältnis 1:2 gemischt verschaffen Ihnen ebenfalls Linderung. ■



Wenn Ihre Haut Blasen bekommt, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen – sonst können Narben oder Pigmentflecken zurückbleiben.

Durch Verzicht auf Sonnenbäder, das Auftragen von Sonnenschutzmitteln sowie mit langer Kleidung können Sie Sonnenbrand vorbeugen. Beachten Sie aber, dass Textilien – ebenso wie Fensterscheiben – für einen Teil der schädlichen UV-B-Strahlung durchlässig sind. Wasser absorbiert diese Strahlung ebenfalls nur schwach, weshalb auch Schnorchler nicht vor Sonnenbrand gefeit sind. Die kühlende Wirkung von Wind nimmt dem UV-Licht ebenfalls nichts von seinen Risiken.