

Sportmundschutz – der „Schutzhelm“ für Zähne und Kiefer

Viele Menschen sind sportlich aktiv - das ist auch gut so; doch hin und wieder geht auch mal etwas daneben! Zahnärzte registrieren seit Jahren einen deutlichen Anstieg von Zahnverletzungen bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Schon bei einem leichten, ungünstigen Schlag können Zähne und Kiefer schwer beschädigt werden. Für die betroffenen Patienten bedeutet das häufig eine aufwendige und teure zahnärztlich-chirurgische Behandlung. Beschädigte Zähne führen oft zu lebenslangen Folgekosten.

Herr Dr. Dreesen, was ist ein Sportmundschutz und warum ist er so wichtig?

Bei einem Sportmundschutz handelt es sich um ein „herausnehmbares Gerät“, welches in der Regel aus Kunststoff hergestellt wird. Es dient dem Schutz der Zähne, Lippen, Zunge und Kiefer. Kräfte, die auf den Unterkiefer einwirken, werden abgefangen und auf den Schädel übertragen. Dadurch wird z. B. nachweislich auch das Risiko, eine Gehirnerschütterung zu erleiden, um den Faktor 16 vermindert. Bei manchen Sportarten kann die Zahn- und Kieferbruchgefahr um den Faktor

60 gesenkt werden. Das Tragen eines Mundschutzes stellt eine wirkungsvolle und zugleich einfache Schutzmaßnahme vor Verletzungen im Mund-, Kiefer- und Gesichtsbereich dar. Zusätzlich sollte er ein unbehindertes Atmen und Sprechen ermöglichen und einen guten Tragekomfort aufweisen.

Für welche Sportarten ist ein Mundschutz angeraten?

Die Liste der Sportarten, bei denen man sinnigerweise einen Mundschutz tragen sollte, ist lang. Alle zu nennen würde hier den Rahmen sprengen. Viele denken nur an die klassischen Sportarten wie Hockey, Eishockey, Rugby, Boxen, Karate etc. Kaum jemand hat Reiten, Mountainbiking, Squash, Inlineskaten und Skateboarden auf der Rechnung, wenn es um Sportmundschutz geht. Selbst Fußballspieler verwenden heutzutage immer häufiger einen solchen Schutz.

Wieso ist der Mundschutz für so viele verschiedene Sportarten wichtig?

Nicht immer rohe Gewalt ist Verursacher von Schäden, vielmehr wenn die Schneidekanten immer wieder aufeinander

„klappern“, wie z. B. beim Mountainbiking, Reiten etc. führt dies schon nach kurzer Zeit zu feinsten Haarrissen im Schmelz, was in der Folgezeit zu Abplatzungen am Zahn führt.

Welche Arten von Sportmundschutz gibt es?

Man unterscheidet grundsätzlich 3 Arten von Sportmundschutz:

1. Konfektionierter Mundschutz:

Es handelt sich hierbei um einen vorgefertigten Behelf aus Weichgummi oder -plastik. Der entsprechende Halt im Mund erfolgt durch ein darauf Beißen der Zähne. Atmen und Sprechen ist nur schwer möglich. Wenn auch preislich günstig, bietet diese Art nur einen unzureichenden Schutz. Studien belegen sogar, dass die Verletzungen mit dieser Art Mundschutz oftmals größer sind als ohne.

2. Boil & Bite-Mundschutz

Individuell angepasster Mundschutz auf Basis einer vorgefertigten Plastikschiene. Diese Schiene wird in heißes Wasser gelegt, wodurch sie formbar wird. Dann wird sie in den Mund genommen und durch Zubeißen an die Kiefer- und Zahnverhältnisse des Sportlers angepasst. Auch diese Art kann keinen guten Schutz bieten, denn die Schiene muss, wenn ausreichender Schutz gewährleistet sein soll, ganz bestimmten Kriterien entsprechen. Dies können derart vorgefertigte Schienen nicht garantieren. Atmen und Sprechen ist auch hier nur bedingt möglich. Eine Passgenauigkeit ist nicht gegeben. Sie bieten nur eine vermeintliche Sicherheit.

3. Individueller Sportmundschutz

Hier wird schnell deutlich, wo die Grenzen der vorher genannten Varianten sind. Von den Ober- und Unterkieferzähnen werden Abdrücke genommen und außerhalb des Mundes der entsprechende Mundschutz individuell angefertigt und genau angepasst. Diese Art Mundschutz zeichnet sich durch einen sehr ho-



hen Tragekomfort und optimalen Schutz aus. Sprechen und Atmen werden nicht behindert. Durch den passgenauen Sitz ist ein Verlieren während des Wettkampfes ausgeschlossen.

Herr Dr. Dreesen, Sie sind lizenzierte Hersteller für Playsafe-Sportmundschutz. Wie wird der individuelle Sportmundschutz hergestellt?

Um einen optimalen Schutz zu gewährleisten, müssen zuerst einmal der optimale Abstand der Zahnreihen und die Stellung der Kiefer zueinander genau bestimmt werden. Ein sehr wichtiger Schritt für einen optimalen Schutz. Dies ist bei einem Boil & Bite-Mundschutz nicht realisierbar. Noch nicht einmal mir würde es gelingen, in der richtigen Zahn- und Kieferstellung zu zubeißen, wie soll es dann ein Laie schaffen. Jede Sportart erfordert eine ganz spezifische Gestaltung und Wahl derer Materialien, welche im Mundschutz zum Einsatz kommen. Beim Playsafe-Sportmundschutz werden je nach Sportart oder gewünschter Schutzwirkung verschiedenartige Folien mit unterschiedlicher Steifigkeit und Dicke an ganz bestimmte Stellen innerhalb des Mundschutzes mittels eines speziellen Verfahrens aufeinander laminiert. Dies kann ein vorgefertigter Mundschutz, der ausschließlich aus einer Komponente besteht, ebenfalls nicht bieten. Die Farbgestaltung des Mundschutzes erfolgt vorab individuell durch den Sportler. Egal ob einfarbig, bunt, Landes- oder Vereinsfarben, fast alles ist möglich. Der Name des Sportlers wird einlaminiert, damit Verwechslungen innerhalb der Mannschaft nicht möglich sind. Wiederum ein Vorteil gegenüber den vorgefertigten Varianten.

Natürlich ist es bei Jugendlichen nötig, den Zahnschutz an das Wachstum anzupassen. Dies hängt vom Alter, individuellem Kieferwachstum und Gebissentwicklung ab. Regelmäßige Kontrollen des Mundschutzes sollten zusammen mit den üblichen Routineuntersuchungen beim Zahnarzt oder Kieferorthopäden erfolgen.

Viele Sportler verwenden aber dennoch die Boil & Bite-Variante. Warum?

Eine logische Begründung kann es in meinen Augen nicht geben. Rechnet man die Preise gegen die Langlebigkeit auf, so ist auf jeden Fall der individuell beim Zahnarzt hergestellte Mundschutz nicht nur viel günstiger, sondern auch wesentlich besser in der Schutzwirkung. Bei guter Pflege halten diese durchaus 8 bis 10 Jahre. Selbst wenn es nicht so wäre, sollte jeder Sportler Wert auf seine Gesundheit legen. Leider kommt bei vielen diese Erkenntnis erst dann, wenn durch eine Verletzung die Hilfe des Zahnarztes benötigt wird. Dann wird es in der Regel richtig teuer. Nicht umsonst verwenden alle Profis die individuell gefertigten Varianten. Hier sollten auch die Sportvereine mehr in die Pflicht genommen werden, ihre Mitglieder dahingehend gut aufzuklären. Herr Dr. Dreesen, ich danke Ihnen für dieses Interview.

A. Georgoulis





Zahnästhetik in Worms
Zahnarzt Dr. Dreesen
Dr. med. dent. Uwe Dreesen

**Schöne Zähne,
gute Laune!**

Leistungsspektrum

- Ästhetische Zahnheilkunde
- Parodontologie
- Endodontie
- Laser-Behandlung
- Implantatprothetik
- Prophylaxe



Alzeiger Straße 806 • 67049 Worms
Tel 0 62 41 / 9 31 05 • kontakt@praxis-dreesen.de
www.praxis-dreesen.de

Für nähere Informationen besuchen
Sie bitte unsere Internetseite.