



Topstar mit geschützten Zähnen: Florian Kehrmann Foto: Imago

Trauriger 5. Platz

Mundschutz gegen Zahnverlust

> Schnelle Pässe, harte Zweikämpfe: Handball ist als körperbetontes Spiel angelegt. Durch die grundsätzliche Erlaubnis von Körperkontakt birgt das Spiel nicht nur viel Aktion und Spaß, sondern auch ein hohes Verletzungsrisiko für Bänder, Knochen und Kopfpattie. Dauerhafte Beeinträchtigungen an Zähnen und Kiefer werden häufig unterschätzt, dabei sind gegenwärtig bei 35 Prozent aller Jugendlichen Folgeschäden von Zahnunfällen zu beobachten. „Über ein Drittel aller Sportunfälle betreffen die oberen Schneidezähne, häufig einhergehend mit dem Verlust eines oder mehrerer Zähne. Dabei lassen sich Zahnverluste durch das Tragen eines Sportmundschutzes vermeiden“, weiß Dr. Nesselrath, Kieferorthopäde aus Ratingen und Bundesvorstand des Berufsverbandes der Deutschen Kieferorthopäden (BDK).

Grundsätzlich bedeuten alle Sportarten mit Sturzgefahr, Spielerkontakt und Geräten erhöhtes Verletzungsrisiko für den Mundraum. Studien zeigen, dass insbesondere bei Kindern und Jugendlichen ein Trend zu höherer Risikobereitschaft im Sport zu beobachten ist. In dieser Zielgruppe besteht dennoch kaum Akzeptanz für einen Sportmundschutz. Während in einigen Sportarten Präventionsmaßnahmen selbstverständlich erscheinen, gibt es im Handball nahezu keine Schutzvorkehrungen. Dabei zeigt das Beispiel Rugby, dass verbindliche Mundraumprävention dazu führt, Verletzungen um die Hälfte zu reduzieren. Zusätzlich demonstrieren auch Nationalspieler wie Torsten Jansen oder Christian Schwarzer, dass ein Sportmundschutz nicht am Idolcharakter rüttelt. Momentan liegt Handball jedoch mit einer Quote

von 17,5 Prozent sportbedingter Zahnverletzungen auf einem traurigen fünften Platz.

Schon geringe Krafteinwirkungen lassen Zähne abbrechen oder verursachen Verletzungen. Deswegen müssen Zähne mit einem Sportmundschutz gut verpackt werden. Er sollte einen unerlässlichen Teil der Sportausrüstung darstellen. Es gibt verschiedene Arten, trotzdem empfiehlt sich ein speziell vom Kieferorthopäden gefertigter Sportmundschutz. Durch seine Elastizität dämpft er Schläge ab, wodurch sich einwirkende Energie von den Zähnen ableitet und auf eine möglichst große Fläche verteilt. „Durch diese Kraftumverteilung werden beispielsweise Kieferbrüche und Zahnverlust verhindert und Gehirnerschütterungen treten 16-mal seltener auf“, erklärt Dr. Nesselrath. Vorteile bestehen zudem in problemloser Atmung und unproblematischer Aussprache.

Mithilfe von Gebissabdrücken stellen Dentallabore weiche Kunststoffschienen her. Anschließend passen Kieferorthopäden den geschmacksneutralen Mundschutz individuell an, dadurch liegt er optimal an Ober- und Unterkiefer an. Dies verhindert lästiges Wackeln und Rutschen. Es besteht die Möglichkeit der Gestaltung in bestimmten Farben oder mit dem Logo des Lieblingsvereins. Nach der Nutzung sollte der Sportmundschutz in einer bruchfesten Box aufbewahrt und vor weiterem Gebrauch desinfizierende Mundspüllösungen benutzt werden. Nur so erfolgt bakterieller Schutz. Preise für individuellen Sportmundschutz liegen zwischen 150 und 300 Euro, gesetzliche Krankenkassen übernehmen Kosten nicht.