



Info Sportmundschutz

- **präventive Maßnahme** zur Verletzungsminderung der Zähne und umgebenden Gewebe
- Ein Mundschutz ist definiert als eine elastische Vorrichtung, die im Mund getragen wird, um Mundverletzungen, insbesondere der Zähne und umliegenden Strukturen zu vermindern.
- Er ist bei allen Sportarten, bei denen eine Verletzungsgefahr des Mundes besteht, einsetzbar. Diese Sportarten sind vor allem solche, wobei ein **Körperkontakt der Sportler** untereinander besteht (z.B. Fußball, Basketball, Handball, Wasserball, Karate, Judo, American Football, usw.) und die sogenannten **Stocksportarten** (z.B. Hockey, Squash, Polo usw.)
- Statistik der Sports Injuries of Australia, 1990

Trauma	mit Sportmundschutz	ohne Sportmundschutz
Zähne	-	30%
Lippen	24%	55%
Zunge	8%	21%
Gehirnerschütterung	-	16%
Unterkiefer	2%	10%

- Die Wahrscheinlichkeit einer Zahnverletzung ohne Sportmundschutz ist 60mal höher als wenn ein Sportmundschutz getragen wird.
- **Konfektionierter Mundschutz:** vorgefertigte Kunststoffschiene, zu dünne okklusale Schicht, die insbesondere beim Sturz oder Schlag auf das Kinn die Kraft nicht ausreichend abfangen kann und beim Tragen rasch durchgebissen wird; fehlende Okklusionsmöglichkeit durch nicht vorhandene Impressionen des Gegenkiefers; schlechter Halt; nicht individuell für den Patienten gefertigt; erfüllt keine Anforderungen an die Passform oder die Sportart. Diese Produkte werden oft wegen der unbefriedigenden Passform nicht getragen. Einziger Vorteil: der günstige Preis.
- **Individuell nach Abformung gefertigter Mundschutz:** exakte Passform durch individuelle Anfertigung, guter Halt, große Abrasionsfestigkeit, hohe Reißfestigkeit, geschmacks- und geruchsneutral, mehrere Schichten, ausreichende okklusale Schichtdicke, Abstützung des Unterkiefers durch Impressionen der Zahnreihe; Produktion bei hoher Temperatur und hohem Druck; verschiedene Farben möglich. Nachteil: im Vergleich höhere Kosten, besonders bei programmierter Wiederholung im wachsenden Kiefer.
- Das korrekte Design des Sportmundschutzes stellt sicher, dass der Mundschutz einen ausreichenden Umfang hat, um einen Teil des Aufpralls abzufangen, der exakte Sitz verteilt den verbleibenden Aufprall.
- Wenn der Mundschutz nicht perfekt sitzt, fühlt er sich lose und unbequem an; der Sportler bemerkt den Mundschutz und muss ihn ständig neu positionieren, anstatt sich auf seinen Sport konzentrieren zu können.
- **Vorgehen:**
 1. Aufklärung des Patienten

2. Abformung des Ober- und Unterkiefers und Bissnahme: wie bei jeder prothetischen Arbeit üblich, sollten möglichst exakte Arbeitsgrundlagen geschaffen werden.
 3. Farbauswahl durch den Patienten
 4. Modellherstellung im Labor (Hartgips)
 5. Einartikulieren der Modelle
 6. Festlegen der vestibulären und oralen Dimensionierung des Mundschutzes
 7. Labortechnische Herstellung: 2-Schicht-Verfahren (2+2mm, 2+4mm Schichtdicke, abhängig von der individuellen Sportart)
 8. Eingliederung und Patientenaufklärung über Pflege, Lagerung, etc.
- Bis zu **35% aller Kinder** und Jugendlichen erleiden **Zahnunfälle** im bleibenden Gebiss. Mit Abstand am häufigsten betroffen sind die **Schneidezähne des Oberkiefers** durch ihre exponierte Stellung. Die meisten Unfälle passieren zu Hause (25%) und an öffentlichen Sport- und Spielstätten (20%).
 - **Einzel- und Mannschaftssport** mit **hohem körperlichem Einsatz** bergen ein besonders hohes Verletzungsrisiko für die Zähne. Insbesondere Eishockey und Skating, aber auch Hockey, Rugby, American Football, Boxen, Handball und Basketball sind Sportarten mit einem hohen Anteil an Zahnverletzungen. Während im **Profisport** (Boxen, Eishockey, American Football, etc.) das Tragen eines Zahnschutzes teilweise vorgeschrieben ist, werden für den Amateur- und insbesondere **Schul- und Freizeitsport** insgesamt nur selten Empfehlungen gegeben.
 - Auch bei **festsitzennder kieferorthopädischer Behandlung** ist das Anfertigen und Tragen eines Zahnschutzes heute problemlos möglich.
 - **Indikation:** grundsätzlich nur im bleibenden oder im Wechselgebiss, Overjet größer als 3mm, insuffizienter Lippenschluss
 - Der Zahnschutz sollte insbesondere **beim Training** getragen werden, da hier mehr als ein Viertel der Zahnunfälle passieren.
 - Die auf den ersten Blick hohen Kosten eines individuellen Sportmundschutzes sind zunächst abschreckend. Da jedoch die Folgekosten nach einem schweren Zahnunfall im wachsenden Kiefer mit sofortigem oder verzögertem Zahnverlust lebenslang um ein Vielfaches höher sind, ist es nicht zuletzt auch aus ökonomischen Gründen sinnvoll, Zähne beim Sport vor einem unfallbedingtem Schaden zu bewahren.