



# SPORT – UND ZÄHNE

Spaß am Sport – und an gesunden Zähnen

VIELE  
PRAKTISCHE  
TIPPS

Herausgegeben von der Zahnärztekammer Berlin  
in Zusammenarbeit mit dem Landessportbund Berlin



## Liebe Sport-Begeisterte,

Sport macht Spaß. Sport macht gesund. Das ist richtig. Aber: Beim Sport kommen auch immer wieder Verletzungen vor. Zum Glück heilen Schürfwunden, Blutergüsse und vieles andere wieder. Es gibt aber auch Verletzungen, die nicht so leicht von selbst heilen. Dazu gehören Verletzungen an den Zähnen, wenn sie beispielsweise einen Schlag oder Stoß abbekommen haben: Abgeschlagene Ecken wachsen nicht wieder nach, gesprungene Zähne heilen nicht wieder zusammen, und ausgeschlagene Zähne lassen sich nur selten wieder einsetzen. Und wenn doch, wachsen sie nur unter besonders günstigen Umständen wieder ein. Zahnschäden kann man oft vermeiden.

Damit nicht noch mehr Kinder und Jugendliche schon mit Kronen, Brücken oder gar mit Zahnprothesen durchs Leben laufen müssen und Zahnbehandlungen der verschiedensten Art benötigen, möchten wir Sie mit diesem Ratgeber auf einige Punkte aufmerksam machen, wie mit wenig Aufwand viel Schutz erreicht werden kann.

Wir freuen uns, dass der Landessportbund Berlin diese Publikation fachlich unterstützt und mit uns zusammen allen Sportbegeisterten den Schutz ihrer Zähne ans Herz legt. Individuelle Vorsorgeberatung erhalten Sie bei Ihren Berliner Zahnärzten – nehmen Sie also diesen Ratgeber einfach mit und fragen Sie nach!

Viel Spaß bei Sport und Spiel wünscht Ihnen Ihr

**Dr. Wolfgang Schmiedel**

Präsident der Zahnärztekammer Berlin

### Impressum:



**HERAUSGEBER:** Zahnärztekammer Berlin, Stallstr. 1, 10585 Berlin ([www.zaek-berlin.de](http://www.zaek-berlin.de))  
in Kooperation mit dem Landessportbund Berlin ([www.lsb-berlin.de](http://www.lsb-berlin.de))



**FACHLICHE UNTERSTÜTZUNG:** Zahntechniker-Innung Berlin-Brandenburg ([www.zibb.de](http://www.zibb.de)) und Landesarbeitsgemeinschaft Berlin zur Verhütung von Zahnerkrankungen ([www.lag-berlin.de](http://www.lag-berlin.de))

**REDAKTION UND BILDRECHTE:** Fotolia, Birgit Dohlus, dental relations Fotos: proDente, LAG, Aktion zahnfreundlich, Fotolia (denisNata, laurent hamels, monkey business, Robert Kneschke, Ivan Grlic, binagel, Frederic Prochasson, akiebler)

**LAYOUT:** rolandmdesign | Berlin **DRUCK:** Schulz und Schulz/Berlin Auflage: 1. Auflage/2011  
**COPYRIGHT:** Zahnärztekammer Berlin (Nachdruck, aus auszugsweise, nur mit Genehmigung)

## Mit Sicherheit Spaß beim Sport

Ein Bild, das sich in den letzten Jahren extrem gewandelt hat: der Blick auf die Skipiste. Wo vor wenigen Jahren noch einfache Mützen vor kalten Ohren schützten, sitzt heute wie selbstverständlich der Skihelm – ebenfalls stylish, farb- und variantenreich. Der hilft nicht nur gegen Kälte, sondern bietet gleichzeitig Sicherheit bei Stürzen.

Der Schutz unseres Körpers beim Sport spielt eine immer größere Rolle: Er wird zum Teil sogar zum unerlässlichen Mode-Detail oder gar Image-Faktor. Schon die Kleinsten tragen Helme auf dem Laufrad oder Fahrrad, Knie- und Ellbogenschützer beim Inlineskating. Niemand kommt mehr auf die Idee, dies infrage zu stellen oder zu belächeln.

Beim Mundschutz ist diese Selbstverständlichkeit noch nicht überall bekannt. Dabei ist auch dieser Körperbereich bei zahlreichen Sportarten stark gefährdet:

### American Football, Baseball, Radsport (BMX, Mountainbiking etc.), Eis- oder Feldhockey, Kampfsportarten (Boxen, Kickboxen, Judo, Karate etc.), Rugby und vieles andere mehr.

Ein Gerangel, ein Zusammenprall oder ein Sturz können schon bei eher unspektakulären Kraftwirkungen schlimme Folgen haben. Hinzu kommt die Gefahr, von einem Ball oder einem



Sportgerät (z.B. Hockeyschläger) getroffen zu werden. Egal ob flächiger oder harter Kontakt – schnell ist ein Riss im Zahn oder eine Ecke vom Zahn ausgeschlagen.

Aber auch bei weiteren Sportarten, bei denen die Gefahr nicht so offensichtlich ist, sollte Zahnschutz zur Gewohnheit werden, da der Mundbereich durch Aufpralle nach Flugphasen oder durch Sportgeräte verletzt werden kann:

### Ballsportarten (Basketball, Fußball, Wasserball etc.), Gerätturnen, Inlineskating, Reiten, Skate- und Snowboarding (insbesondere in der Halfpipe)

**Wichtig:** Zähne zu schützen gilt nicht nur im Profi-, sondern insbesondere auch im Freizeit- und Schulsport. Ein »Volltreffer« auf den Mund ist schnell gelandet, und dabei sind insbesondere die oberen mittleren Schneidezähne in Gefahr.

Kinder und Jugendliche brauchen für das gewohnheitsmäßige Tragen eines Mundschutzes im Sport gute Vorbilder wie Eltern, Lehrer oder Erzieher, die dem Thema von Beginn an offen gegenüber stehen. Oder das Sportler-Idol, das sich auch mal mit Mundschutz den Kameras stellt.





## Von den Profis lernen ...

Die Berliner Zahnärzte und Zahntechniker zeigen, wie das geht. Für viele Profisportler ist Zahnschutz so selbstverständlich wie ihre Sportausrüstung – nur reden sie nicht immer darüber, und man sieht den Zahnschutz auch nicht immer gleich. Dabei müssen es gar nicht solche kraftintensiven Sportarten wie Hockey oder Boxen sein, die gefährlich für die Zähne werden können: Ein ungünstiger Sturz beim Skaten reicht aus. Eine Kollision mit dem Torpfosten. Ein Stoß vom Pferdehuf. Ein Stolpern über eine Hürde. Ein Runterfallen vom Barren. Ein Sturz mit dem Ski.

Ein Zusammenstoß mit einem Mitspieler.

Vorbeugen ist besser als Reparieren: Je früher Kinder lernen, dass zur richtigen Sportausrüstung grundsätzlich auch Zahnschutz (auch für die Milchzähne!) gehört, um so besser. Was sollte man nun bei dem Mundschutz beachten? Die Stiftung Warentest kommt in einer Untersuchung verschiedener Mundschutztypen zu dem Ergebnis, dass den besten und komfortabelsten Schutz von Mund, Zähnen und Kiefer ein individuell im Dentallabor hergestellter Mundschutz ermöglicht. Das Gute: Diese kleinen Schienen gibt es durchsichtig oder bunt – ganz nach Wunsch, und sogar in den Vereinsfarben! Ein optimaler Mundschutz bietet eine hohe Schutzwirkung, hat sicheren Halt, beeinträchtigt nicht die Leistungsfähigkeit, Atmung und Sprache des Sportlers. Zudem lässt er sich an wachsende Kiefer anpassen und auch mit festen Zahnspangen kombinieren.



### So wird der altersgerechte passende Sportmundschutz hergestellt:

Step by Step: Der Zahnarzt nimmt einen Abdruck von Ober- und Unterkiefer. Das Dentallabor führt dann die Gipsmodell- und Mundschutzherstellung durch – und der Zahnarzt kontrolliert am Ende auf Passung.

#### Tipp:

Was kostet Zahnschutz?

Von konfektioniertem Mundschutz für ca. 10 Euro bis hin zu individuellem Mundschutz im Preisbereich von 70 – 150 Euro ist für jeden was dabei.

## Rote Karte für kaputte Zähne!

**Wer Zahnschmerzen hat, ist nicht fit für den Sport – und fällt auch als Team-Spieler aus.**

Die einzigen Zahnschmerzen, die wirklich überraschend kommen, sind solche nach einem Sturz oder Unfall. Alle anderen Zahnschmerzen haben Ursachen – und sie entwickeln sich über einige Zeit. Das gibt einem viele Möglichkeiten, solche unnötigen Zahnschmerzen zu vermeiden.



**3:0** mit KAI für gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch

### Von klein auf das richtige Zahnputz-Training!

Die meisten Berliner Kinder haben schon früh richtige Zahnpflege gelernt: Die Krokos der LAG Berlin ([www.lag-berlin.de](http://www.lag-berlin.de)) sind die Mundgesundheitstrainer für die Kinder in den Berliner Kindertageseinrichtungen und Schulen. Zu den Trainingseinheiten gehören spielerische Motivationsimpulse rund um die Zahngesundheit und die Zahnputzübungen nach der **KAI**-Zahnputzmethode: Spielerisch lernen die Kinder mit Kroko Zahnputzsprüche, die das Zähneputzen und das Einprägen der Putz-Systematik unterstützen.

Eine besondere Rolle beim Zähneputzen spielt die fluoridhaltige Zahnpasta. Das Fluorid in der Pasta macht die Zähne

besonders widerstandsfähig. Für Kinder im Kindergartenalter gibt es spezielle Kinderzahnpasten mit reduziertem Fluoridgehalt. Schulkinder putzen mit einer **Junior-** oder einer **Erwachsenen-Zahnpasta** die Zähne. Für das tägliche Zahnputz-Training gilt: 2 bis 3 mal täglich die Zähne mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta nach der **KAI-Methode** putzen, das heißt: erst die Kau-, dann die Außen- und dann die Innenflächen!

**1:0** für die Kauflächen



Hin und her, hin und her, Zähneputzen ist nicht schwer

**2:0** für die Außenflächen



Von Rot nach Weiß putze rund, immer weiter in Deinem Mund

**3:0** für die Innenflächen



Schwuppsdiwupps, Schwuppsdiwupps gib den Krümeln einen Schubs

**Achtung Eltern:** Kleine Kinder können ihre Zahnbürste noch nicht so führen, dass wirklich alle Kauflächen und Nischen sauber werden. Putzen Sie also die Zähne Ihres Kindes sorgfältig vor und lassen Sie es als Belohnung nachputzen. Auch Zähneputzen ist eine Art Sport: Man muss üben! Übrigens als Faustregel gilt: Erst wenn sich ein Kind selber die Schnürsenkel binden kann, kann es sich auch richtig die Zähne putzen.

**Tipps von Kroko:** »Regelmäßig zum Zahngesundheits-Check!« Und: »Putz-Profis putzen auch die Zahnzwischenräume – mit Zahnseide oder Zwischenraumbürstchen!«



## Zahngesundheit kann man essen und trinken!

Zugegeben: So ganz stimmt das nicht: Zähne, die schon geschädigt sind, bekommt man mit gesundem Essen nicht wieder heil. Aber: In der Tat gibt es zum Thema Essen und Trinken einige Tricks, wie man mit gesunder Sportler- Ernährung seine Zähne fit hält.

### Essen

Bekannt ist: Sportler sollen sich gesund ernähren, dazu gehört viel Obst und Gemüse. Anmerkung der Zahnärzte:

- Gemüse: prima, aber Gemüse enthält ebenso Kohlenhydrate wie Kartoffeln, Nudeln und Brot. Zahnzerstörende Bakterien ernähren sich von Kohlenhydraten.
- Obst: Achtung, Säuren! Sie rauhen die Zahnoberfläche auf und schaffen damit Angriffsstellen für bakterielle Zahnbeläge. Wenn zu lang Säure auf den Zahn einwirkt, kann sich seine Oberfläche mit der Zeit auch immer mehr auflösen, der Zahnschmelz als Schutzschicht wird immer dünner und der Zahn empfindlicher. Deshalb sollte man mindestens nach jeder Hauptmahlzeit sorgfältig Zähne putzen – so wird das »Bakterienfutter« weggewischt.

### Trinken

Sportler sollen viel trinken, damit sie ausgleichen, was sie »wegschwitzen«. Wenn man zu wenig trinkt, produziert der Mund auch zu wenig zahnschützenden Speichel.

- Beliebt sind sogenannte Sportlergetränke, in der Regel haben aber alle einen hohen Zucker- und meist auch einen hohen Säureanteil.

Aus zahnärztlicher Sicht: keine gute Idee, siehe oben: Zucker und Säuren zerstören den Zahnschmelz.



### Der Tipp vom Zahnarzt:

- Milch: Ein hoher Calciumanteil im Getränk mildert das Problem. Auch Nachspülen mit einem Schluck Milch entspannt die saure Situation.
- Wasser: Ja, aber bitte OHNE Kohlensäure!
- Isotonische Getränke: Wer meint, darauf nicht verzichten zu können, sollte wenigstens im Alltag zucker/säurehaltige Getränke vermeiden

Wer naschen möchte oder ein Hustenbonbon braucht: auf zuckerfreie, am besten auf zahnfreundliche Süßwaren achten!



### Tipp:

Gerade keine Zahnbürste greifbar? Für die Zahnpflege zwischendurch gibt es zahnfreundliche Kaugummis – die regen die Speichelbildung an und neutralisieren den Säuregehalt des Speichels.

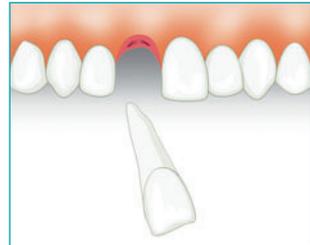


## Was tun, wenn etwas passiert ist?

Für viele klingt das merkwürdig: Hat man nicht andere Sorgen, wenn man so böse gestürzt ist oder sich so hart gestoßen hat, dass eine Ecke vom Zahn abgebrochen ist – oder gleich der ganze Zahn ausgeschlagen ist oder zurückgedrückt in den Kiefer? Trotzdem sind die Chancen für den Zahn am besten, wenn der ausgeschlagene Zahn gesucht und möglichst in einer Zahnretentionsbox, in H-Milch oder notfalls auch im Mund des verunfallten Sportlers auf dem schnellsten Weg in die Zahnarztpraxis gebracht wird.

Wenn ein ganzer Zahn ausgeschlagen ist, kann man ihn in einzelnen Fällen und wenn der verunfallte Sportler schnell in zahnärztliche Behandlung kommt, wieder einsetzen.

Abgebrochene Stücke vom Zahn kann man – je nach Umfang – heute mit speziellen Klebern ankleben und Form und Farbe bleiben identisch mit den umliegenden Zähnen.



- Wenn das nicht möglich ist, kann mit speziellen Kunststoffen Schicht für Schicht die abgebrochene Stelle wieder »aufgebaut« werden.
- Bei größerem Substanzverlust am Zahn muss möglicherweise eine neue Zahnkrone die fehlenden Teile des Zahnes ersetzen.
- Falls der Zahn bei dem Unfall irreparabel geschädigt wurde, dann muss er möglichst schnell wurzelkanalbehandelt werden, damit weitere Folgeschäden vermieden werden können.
- Falls ein Zahn gar nicht mehr zu retten ist, kann der Zahnarzt manchmal aber auch noch durch die gezielte Wundversorgung weitere evtl. teure Folgeschäden verhindern.



### Tipp:

Sportler kommen nur mit gesunden Zähnen zum Erfolg!

Frag mal Deinen Zahnarzt, den »Zahn-Fitness-Trainer«!

## Allerlei Interessantes zu Sport und Zähnen



Auch Kauen ist »Sport«: Um ein belegtes Brot zu verzehren, kaut man durchschnittlich rund 19 mal, ehe man einmal schluckt. Kaugeschwindigkeit: 1,8 mal pro Sekunde. Kauen bewegt den Kiefer und die Muskeln in viele Richtungen – angefangen vom »Mund öffnen und schließen«, auch seitlich hin und her und hoch und runter. Die Mundbewegungen kauen sozusagen eine »Acht«.

Stress: Wer unter Stress (oder Leistungsdruck) steht, neigt dazu, mit den Zähnen zu knirschen oder »die Zähne zusammenzubeißen«. Wenn Zähne gegeneinander gedrückt oder hin und her gedrückt werden, beschädigt das nicht nur den Zahnschmelz, sondern auch den ganzen Kiefer. Nicht selten haben solche Menschen Kopfschmerzen oder eine verspannte Haltung im Nacken-Schulter-Bereich oder sogar bis zu den Hüften.

Durch den Mund atmen vor allem solche Sportler, die sich überanstrengen oder durch die Nase nicht genug Luft bekommen (Schnupfen, Polypen). Achtung: Wenn lange durch den Mund geatmet wird, trocknet er aus – es ist dann zu wenig zahnschützender Speichel vorhanden, somit steigt das Karies-Risiko.

»Seinem Gegner die Zähne zeigen«: Bei den Frühmenschen waren Zähne Kampf-Waffen, und noch immer fletschen Tiere ihre Zähne, um einen Gegner zu beeindrucken. Auch heute noch spielen Zähne eine große Rolle: Mancher Sportler wirkt im Wettstreit »verbissen«, und noch immer macht man mit seinen Zähnen Eindruck: Studien zeigen, gesunde und schöne Zähne sind förderlich bei der beruflichen Karriere – und der Partnerwahl.

Immer wieder Sportverletzungen: Sind die Zähne schuld? Wissenschaftlich belegt sind Zusammenhänge nicht, aber manche Zahnärzte sehen einen Zusammenhang zwischen versteckten Entzündungen im Kiefer und gereizten Achillessehnen, chronisch entzündeten Gelenken (z.B. Knie) und Muskelschmerzen. Bekannt wurden solche vermuteten Zusammenhänge insbesondere bei populären Fußballspielern.

## Die Berliner Zahnärzte

**Engagement:** Die Berliner Zahnärzte und ihre Partner engagieren sich seit vielen Jahren bei den Special Olympics, den Sportmeisterschaften für Menschen mit geistigen Behinderungen.

**Team:** Eigenschaften, die im Mannschaftssport zählen, sind auch Voraussetzung für eine gut abgestimmte Patientenversorgung in der Zahnarztpraxis!

**Übrigens:** Für junge Frauen und junge Männer gibt es interessante Ausbildungsplätze mit sehr guter Zukunftschance. Infos unter: [www.zaek-berlin.de](http://www.zaek-berlin.de)