



SPORTMUNDSCHUTZ

Ich habe einen Sportmundschutz erhalten – was muss ich nun beachten und wie pflege ich den Sportmundschutz richtig?!

Allgemein:

- Fahrradhelme, Knie- und Ellenbogenschoner für BMX-Rad Fahrer oder Inline-Skater und natürlich Schienbeinschoner für Fussballer sind anerkannte und selbstverständliche Begleiter bei den entsprechenden sportlichen Aktivitäten.
- Durch das Tragen dieser Schutzelemente werden der Kopf, das Knie, der Ellenbogen und die Schienbeine geschützt...
 - doch was ist mit dem Mund mit Zähnen, Zahnfleisch, Zunge und den Weichteilen?!
- Studien belegen das etwa 30% der Sportverletzungen im Bereich des Mundes und Gesichtes auftreten
 - durch einen guten Mundschutz können solche Verletzungen vermieden werden

Sportmundschutz und Leistungssteigerung:

- in wissenschaftlichen Studien (Kopp et al., Ohlendorf et al.) wurden Hinweise gefunden das Änderungen der Okklusion (das Zusammenbeißen der Zähne von Ober- und Unterkiefer) einen Einfluss auf die Beweglichkeit der Hals-, Brust und Lendewirbelsäule haben
 - eine Schiene, ein Sportmundschutz oder Aufbissbehelf kann zu einer Verbesserung der Stabilität dieser Wirbelsäulenabschnitte führen
- durch die hervorgerufene Änderung der Körperhaltung scheint sich die Leistungsfähigkeit von Sportlern zu verbessern

Tips zur Pflege und Lagerung eines Sportmundschutzes !

- Direkt im Anschluss nach jedem Tragen sollte der Sportmundschutz mit kaltem oder lauwarmen Wasser abgespült werden
 - so können Speichel, Bakterien und Ablagerungen entfernt werden
- **Besonders wichtig ist die regelmäßige Reinigung des Sportmundschutzes mit Zahnpasta und Zahnbürste**, dies sollte **an den Trainingstagen immer zusammen mit der Zahnpflege** erfolgen
- Der Sportmundschutz kann zudem mit einer Mundspüllösung gepflegt werden, dies kann für einen frischen Geschmack sorgen
- Nach der Pflege sollte der Sportmundschutz trocken gelagert werden und in eine dafür vorgesehene Box gelegt werden um mögliche Verformungen zu vermeiden
 - **natürlich nur bis zur nächsten Trainingseinheit**
- Sehr ungünstig ist langfristige Sonneneinstrahlung, dies muss unbedingt vermieden werden, da das Material sonst versprödet
- Regelmäßige Kontrollen des Sportmundschutzes durch den behandelnden Zahnarzt sind sehr ratsam, um die Passung und damit eine sichere Anwendung und optimalen Schutz gewährleisten zu können