

Zahngesundheit im Sport: Wie kann ich Problemen vorbeugen?

Hanspeter Betschart, Patrik Noack, Michel Gigandet, Roland Lauber

Zahnprobleme können die Leistungsfähigkeit von Sportlerinnen und Sportlern erheblich beeinträchtigen und sogar zu Trainings- und Wettkampfausfällen führen. Mit verschiedenen vorbeugenden Massnahmen wie einer guten Zahnhigiene und regelmässigen Kontrollen kann dieses Risiko minimiert werden.



Können Ausfälle verursachen, die zu Trainingsrückstand oder Wettkampfabbrüchen führen!



Ungenügende Zahnhigiene

- Führt zu (ir)reversiblen Zahnfleischentzündungen
- Potenzielle Verstärkung von bestehenden, niederschweligen Entzündungen (erhöhtes CRP)
- Kann die Leistungsfähigkeit mindern und Verletzungen zur Folge haben



Weisheitszähne/ Zahnfehlstellungen

- Machen häufig im Verlauf der Sportkarriere Probleme
- Können Entzündungen verursachen, bei denen eine Notfallentfernung nötig wird

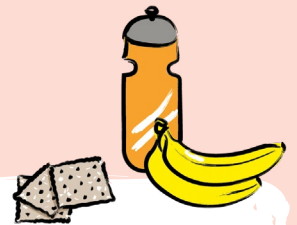
Geschwächte Immunabwehr

- Immunabwehr kann z.B. durch Dehydrierung geschwächt werden
- Intensives Training kann dadurch zu vermehrten lokalen Entzündungen in der Mundhöhle führen



Ernährung

- Kohlenhydratreiche Ernährung steigert das Kariesrisiko
- Säurehaltige Sportgetränke können zu Zahnerosionen führen



Snus

- Fördert Zahnfleischentzündungen und Karies
- Führt zu Schleimhautveränderungen (Krebsvorstufen), die potenziell einen chirurgischen Eingriff erfordern



Empfohlene Massnahmen

- Regelmässige, gute Zahnhigiene
- 1–2x pro Jahr Kontrolle und Zahnhigiene durch Zahnärzt*in oder Dentalhygieniker*in (anfangs Off-Season)
- Vorsorgliche Entfernung der Weisheitszähne durch den Spezialisten (Oralchirurg) empfohlen (Off-Season)
- Verzicht auf Snus