

## Zahngesundheit und Sport

Zahngesundheit und Sport stehen in einem engen Verhältnis zueinander. Ein gesundes und starkes Gebiss ist nicht nur für Profisportler, sondern für Sportler allgemein wichtiger, als du es dir vorstellen kannst. Zudem ist das Sportlergebiss durch die sportliche Aktivität einem deutlich höheren Verletzungsrisiko ausgesetzt. Zähnen schreibt man nicht nur im Profisport eine besondere Bedeutung zu. Zahngesundheit und -funktionalität fördern erwiesenermaßen die Leistungsfähigkeit. Warum die Zahnpflege besonders für Sportler so wichtig ist, erklären wir dir in unserem heutigen Blogbeitrag.



## Zahnpflege und Zahngesundheit bei Sportlern

Sportler schreiben Zahngesundheit groß und das aus gutem Grund. Zahnfehlstellungen und kranke Zähne sowie Kieferprobleme können sich nachteilig auf die sportliche Leistungsfähigkeit auswirken und damit über Erfolg und Misserfolg entscheiden. Chronische Zahnerkrankungen wie beispielsweise Zahn- und Zahnfleischentzündungen wirken sich bewiesenermaßen negativ auf das Immunsystem aus. Fehlstellungen von Zähnen und des Kiefers begünstigen Schmerzen und können zu einer massiven Disbalance führen. Disbalancen im Sport verändern nicht nur Bewegungsabläufe, sondern verhindern auch die Schmerz- und Verletzungsprävention.

Abgesehen von den Umständen, die jeder Sportler selbst beeinflussen kann, spielen weitere Aspekte im Fitnessstraining eine elementare Rolle zum Erhalt der Zahngesundheit. Nicht zuletzt das erhöhte Risiko durch regelmäßiges Training spielt hier als wesentlicher Faktor ein.

## Erhöhtes Risiko für Zahnerkrankungen beim Sport

Nahezu bei allen Sportarten ist das Risiko für Zahnerkrankungen erhöht. Abhängig von der Sportart selbst spielen auch Faktoren wie Trainingsintensität und Schutzmechanismen eine wichtige Rolle und tragen zum Erhalt der Zahngesundheit bei. Zu den bekanntesten und häufigsten Risiken für deine Zähne im Sport zählt der Kontaktsport. Zusammenstöße, Stürze und sonstige Traumata im Gesicht- und Kieferbereich können zu Rissen an den Zähnen, Zahnbruch oder im schlimmsten Fall sogar Zahnverlust führen. Besonders häufig passieren Unfälle dieser Art bei Kampfsportarten und Ballsportarten wie beispielsweise Fußball, Boxen, Rugby, Football, Handball und auch Volleyball.

Beugst du mit einem professionellen Mundschutz vor, sinkt die Gefahr für deine Zähne. Als weiteren Faktor können wir dir Achtsamkeit und Erholung empfehlen. Denn wer ausgeruht mit dem Training startet, vermeidet unnötige Unfälle.

Ein weiterer Faktor, der die Zahngesundheit bei Sportlern massiv negativ beeinflussen kann, ist bei Belastung die Zähne zusammenzubeißen. Große Anstrengung fördert das Zusammenbeißen von Zähnen und das trifft nicht nur auf den Bereich Kraftsport zu. Du wirst nicht glauben, welche massiven Kräfte wirken, wenn du deine Zähne unbewusst aufeinanderbeißt. Ein entspannter Kiefer steht für Zahngesundheit. Solltest du den Verdacht auf eine Fehlstellung hegen, kontaktiere schnellstmöglich einen Arzt.

Viele Sportler bedienen sich bei intensiven Trainingseinheiten der Mundatmung. Das führt dazu, dass die Mundschleimhäute austrocknen können. Trockene Schleimhäute begünstigen Karies und führen mitunter zu schweren Zahnfleischentzündungen. Speichel ist elementar wichtig für ein gesundes Milieu im Mund. Achte also darauf, dass du dich beim Training so oft es geht, der Nasenatmung bedienst. Regelmäßiges Wassertrinken oder der Genuss von ungesüßtem Tee fördern ebenso die Speichelproduktion.

Verzichte in jedem Fall auf zuckerhaltige Sportgetränke. Nahrungsergänzungsmittel und Fitnessriegel spenden Energie und verleihen dir für einen kurzen Moment einen echten Energieschub. Auf lange Sicht kann der enthaltene Zucker jedoch deinen Zahnschmelz angreifen. Das Risiko für Karies und Entzündungen im Mund steigt. Spezielle Mineralwasser bilden hier die bessere Alternative.