

## **Zahn- und Kieferschutz im Sport: Kieferorthopäden raten Fußball- und Basketballspielern zu individuellem Mundschutz**

*Zum Start der neuen Saison informiert die Praxis über Verletzungsschutz und die Rolle des Kausystems bei Sportlerinnen und Sportlern*

**München, August 2026** – Rechtzeitig zum Start der Fußball- und Basketballsaison weist die kieferorthopädische Praxis von Dr. med. dent. Matthias Eppe an der Münchner Freiheit auf die Bedeutung eines individuell angepassten Sportmundschutzes hin. Bei Zusammenstößen, Stürzen und Ballkontakt zählen Zähne und Kiefer zu den am häufigsten verletzten Regionen im Gesicht – ein Risiko, das sich mit vergleichsweise geringem Aufwand deutlich senken lässt. Gerade sportlich aktive Erwachsene und Jugendliche im Münchner Norden profitieren von einem individuell angefertigten Schutz. Doch nicht nur im Kontaktsport ist das Kausystem ein Thema: Auch bei Präzisionssportarten wie Golf und Tennis wirkt sich der Biss auf Muskulatur, Haltung und Bewegungsablauf aus.

### **Fußball und Basketball: unterschätztes Verletzungsrisiko im Gesicht**

Fußball und Basketball gelten nicht als klassische Kampfsportarten – dennoch kommt es gerade hier häufig zu Zahn- und Kieferverletzungen. Im Basketball führen Ellenbogen unter dem Korb, Sprünge und enge Zweikämpfe regelmäßig zu Schlägen ins Gesicht. Im Fußball entstehen Verletzungen vor allem bei Kopfbällen, Zusammenprallen und Torraumszenen. Ein Sportmundschutz dämpft die Wucht solcher Treffer und kann abgebrochene oder ausgeschlagene Zähne, Weichteil- und Kieferverletzungen verhindern. In vielen Sportarten ist er für Kinder und Jugendliche inzwischen ausdrücklich empfohlen.

### **Warum ein individuell angefertigter Mundschutz sicherer sitzt**

Konfektionierter Mundschutz aus dem Sportgeschäft passt selten exakt, sitzt locker und wird deshalb oft gar nicht oder falsch getragen. Ein in der Praxis nach Abdruck oder digitalem Scan gefertigter Mundschutz liegt dagegen passgenau an, behindert Atmung und Sprache kaum und bietet einen gleichmäßigeren Schutz. Worauf es dabei ankommt:

- passgenaue Anfertigung nach individuellem Gebissabdruck oder 3D-Scan
- besonders wichtig für Trägerinnen und Träger fester Zahnspangen
- regelmäßige Kontrolle des Sitzes, vor allem im Wachstumsalter
- Ersatz nach Zahnwechsel oder Veränderungen der Zahnstellung

### **Der Biss spielt mit: Kiefergelenk, Muskulatur, Haltung**

Über den reinen Schutz hinaus spielt das Kausystem auch für die sportliche Bewegung eine Rolle. Es ist über Muskeln und Faszien eng mit der Kopf-, Nacken- und Schultermuskulatur verbunden. Ist das Zusammenspiel von Zähnen und Kiefergelenk gestört – Fachleute sprechen von einer craniomandibulären Dysfunktion (CMD) –, kann das Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich begünstigen. Gerade in Präzisionssportarten wie Golf und Tennis, in denen Balance, Rumpfstabilität und ein lockerer Bewegungsablauf über die Leistung entscheiden, kann sich ein entspanntes oder ein verspanntes Kausystem bemerkbar machen – vom Golfschwung bis zum Aufschlag. Wer unter wiederkehrenden Verspannungen oder Kieferbeschwerden leidet, für den kann eine kieferorthopädische Funktionsuntersuchung aufschlussreich sein.



---

## Pressen und Knirschen unter Wettkampfdruck

Auch psychische Anspannung wirkt sich auf den Kiefer aus: Unter Druck pressen und knirschen viele Menschen mit den Zähnen (Bruxismus), häufig nachts und unbemerkt. Fachleute nennen als typische Warnsignale:

- Kieferschmerzen oder ein müdes Kaugefühl am Morgen
- Knack- oder Reibegeräusche im Kiefergelenk
- wiederkehrende Verspannungen in Nacken und Schultern
- Spannungskopfschmerz, besonders im Schläfenbereich
- sichtbar abgeriebene oder empfindliche Zähne

Treten mehrere dieser Anzeichen auf, kann eine kieferorthopädische Untersuchung des Kausystems sinnvoll sein. Häufig sorgt bereits eine individuell angepasste Schiene für Entlastung.

*„Bei Fußball und Basketball denkt kaum jemand an den Mundschutz – dabei sind Zähne und Kiefer im Gesicht besonders gefährdet. Ein individuell angefertigter Schutz sitzt besser, wird eher getragen und beugt Verletzungen wirksam vor.“ – Dr. Matthias Eppe*

---

## Über die Praxis Dr. Eppe – Münchner Freiheit

Die kieferorthopädische Praxis von Dr. med. dent. Matthias Eppe an der Münchner Freiheit bietet moderne Behandlungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Schwerpunkt auf digitaler Diagnostik und ästhetischen Lösungen. Sie ist Teil der KFO Praxen mit fünf Standorten.

### Pressekontakt

**Praxis:** Kieferorthopädie Dr. med. dent. Matthias Eppe – Münchner Freiheit

**Adresse:** Kaiserstraße 28, 80801 München

**Telefon:** (0)89 34 55 66

**E-Mail / Web:** k28@kfom.de · dein-kieferorthopaede-in-muenchen.de