Köln, 19.3.2025

Stichpunkte:

#Sport Zähne

#Leistungssport Zähne

#Profisport Zähne

#Karies

#Karies Zähne

#Speicheldrüsen

#Speichel

#Sport Karies

#Sport Erosionen Zahnschmelz

#Sport Zahnfleischentzündung

**Kontakt:**

Initiative proDente e. V.

Aachener Straße 1053-1055

50858 Köln

Fon: +49 221 170 99 740

Fax: +49 221 170 742

Mobil +49 163 776 336 8

[info@prodente.de](mailto:info@prodente.de)

[www.prodente.de](http://www.prodente.de)

[www.facebook.com/proDente.e.V](http://www.facebook.com/proDente.e.V).

[www.youtube.com/prodenteTV](http://www.youtube.com/prodenteTV)

[www.twitter.com/proDente](http://www.twitter.com/proDente)

[www.instagram.com/initiative\_prodente](http://www.instagram.com/initiative_prodente)/

[www.pinterest.com/prodente](http://www.pinterest.com/prodente/)

[www.tiktok.com/@initiative\_prodente](http://www.tiktok.com/@initiative_prodente)

www.linkedin.com/company/prodente

**Presseinformation**

**Haben Sportler schlechtere Zähne?**

* Sportlernahrung enthält häufig viel Zucker und Säure
* Weniger Speichel, weniger Schutz
* Entzündungen mindern die Leistungsfähigkeit
* Zähne beeinflussen Statik und Bewegungen des Körpers
* Tipps für Sportlerinnen und Sportler

**Sport steht für Fitness und Gesundheit. Aber gerade Sportlerinnen und Sportler, vor allem im Leistungssport, haben häufig gesundheitliche Probleme mit Zähnen und Mund. Schmerzen, Entzündungen oder Fehlstellungen können die sportliche Leistungsfähigkeit erheblich beeinträchtigen und die Gesundheit des gesamten Körpers gefährden.**

„Studiendaten zeigen, dass Sportlerinnen und Sportler ein höheres Risiko für Karies, Erosionen im Zahnschmelz sowie Zahnfleischentzündungen haben“, erläutert Prof. Dr. Andreas Filippi, Universitäres Zentrum für Zahnmedizin Basel, Schweiz, und Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Sportzahnmedizin. „Die Gründe hierfür sind vielfältig. Entscheidend ist jedoch, dass Sportlernahrung mit vergleichsweise viel Zucker als schneller Energielieferant und Säuren aus isotonischen Getränken eine besonders sorgfältige Mundhygiene notwendig macht.“

**Sportlernahrung enthält häufig viel Zucker und Säure**

Um ihren Energiebedarf zu decken, konsumieren Sportlerinnen und Sportler häufig kohlenhydratreiche Nahrungsmittel und isotonische Sportgetränke. Diese schnellen Energielieferanten enthalten nicht nur viel Zucker, sondern auch zahnschädigende Säuren. Zucker dient Kariesbakterien als Nahrung. Die Bakterien wandeln Zucker in Säuren um. Die Säuren entziehen dem Zahnschmelz Mineralien und verursachen langfristig Karies. Die in isotonischen Getränken enthaltenen Säuren wirken direkt an der Oberfläche der Zähne und können zu Erosionen im Zahnschmelz führen. Auch bei einem gestörten Essverhalten wie einer Bulimie, Ess-Brechsucht, kann es durch den häufigen Kontakt der Zähne mit Magensäure zu Erosionen im Zahnschmelz kommen. Ein erhöhtes Risiko für eine Essstörung gibt es bei Sportarten, die durch eine Jury bewertet werden oder die körperbetonte Kleidung erfordern sowie bei Sportarten, die in Gewichtsklassen eingeteilt sind.

**Weniger Speichel, weniger Schutz**

Intensives Training verleitet dazu, verstärkt durch den Mund zu atmen. Zugleich produzieren die Speicheldrüsen durch die sportliche Belastung weniger Speichel. Beides kann zu einem trockenen Mund führen. Mundtrockenheit erhöht das Risiko für Karies und Zahnerosionen. Denn Speichel hat eine Schutzfunktion. Er enthält wichtige Mineralien. Der Speichel umspült die Zähne, neutralisiert Säuren und trägt dazu bei, Mineralien in den angegriffenen Zahnschmelz wieder einzulagern, ihn also zu remineralisieren. Auch spielt Speichel eine wesentliche Rolle bei der Immunabwehr. Als erste Barriere des angeborenen Immunsystems enthält er viele antimikrobielle Substanzen. Durch eine verminderte Speichelproduktion haben Bakterien bessere Wachstumsbedingungen und können sich ausbreiten. Neben einer Zahnkaries können auch Zahnfleischentzündungen leichter entstehen.

**Entzündungen mindern die Leistungsfähigkeit**

Trotz des hohen Gesundheitsbewusstseins pflegen viele Sportlerinnen und Sportler ihre Zähne und ihren Mund nicht so, wie es erforderlich wäre. Das zeigen Studien. Beläge aus Nahrungsresten und Bakterien auf Zähnen sowie am Zahnfleischrand können zu einer Zahnfleischentzündung führen. Das Zahnfleisch ist gerötet, geschwollen und blutet leicht. Diese Symptome sollten die Betroffenen ernst nehmen. Denn besteht die Zahnfleischentzündung über längere Zeit, kann sich die Entzündung immer weiter auch auf zahntragende Gewebe ausbreiten, eine sogenannte Parodontitis, entsteht. Charakteristisch für die Erkrankung sind Zahnfleischtaschen. Die Taschen sind ein Reservoir für Bakterien. Von hier aus gelangen die Bakterien in den gesamten Körper. Dort lösen sie weitere Entzündungen aus. Chronische Entzündungen schwächen jedoch den Körper und somit die Leistungsfähigkeit von Sportlerinnen und Sportlern. Denn das Immunsystem bekämpft die Bakterien und hat weniger Kapazität, die sportliche Leistung zu unterstützen.

**Zähne beeinflussen Statik und Bewegungen des Körpers**

Sportliche Anstrengung kann dazu verleiten, auch mal die Zähne zusammenzubeißen. Häufiges Zähnepressen oder stressbedingtes Zähneknirschen kann die Kaumuskulatur jedoch überlasten. Schmerzen im Bereich von Mund, Gesicht und Kopf können die Folgen sein. Ist die natürliche Funktion des Kausystems gestört, sprechen Zahnärztinnen und Zahnärzte von Craniomandibulären Dysfunktionen, kurz CMD. Auch können veränderte Zahnkontakte dazu führen, dass die obere und die untere Zahnreihe nicht mehr stimmig aufeinanderpassen. Das hat Einfluss auf den gesamten Körper. Denn über Muskeln und Nerven ist der Kiefer mit der Wirbelsäule verbunden. Probleme mit den Zähnen wirken sich so auch ungünstig auf Körperstatik und Bewegungsabläufe beim Sport aus. Eine individuelle Zahnschiene kann Abhilfe schaffen. Zahntechnikerinnen und Zahntechniker fertigen sie nach den Vorgaben aus der Zahnarztpraxis exakt nach Maß für jede Sportlerin und jeden Sportler im Dentallabor an.

**Tipps für Sportlerinnen und Sportler:**

* Gründliche Mundhygiene: zweimal täglich Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta. Einmal täglich Zwischenraumbürsten benutzen. Sie mindern Zahnfleischentzündungen im Zahnzwischenraum am wirksamsten. Nur in sehr engen Zwischenräumen, in denen die Anwendung von Zwischenraumbürsten nicht möglich ist, ist Zahnseide eine Alternative.
* Zucker- und säurehaltige Sportgetränke möglichst durch Wasser ersetzen.
* Zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten reduzieren.
* Zuckerfreie Kaugummis können Speichelfluss anregen.
* Zweimal im Jahr Kontrolltermin beim Zahnarzt. Es gibt auch spezielle Sportzahnmediziner.
* Regelmäßig zur Professionellen Zahnreinigung (PZR) in die Zahnarztpraxis.

**5.778 Zeichen, Beleg erbeten**

**Initiative proDente e.V. – Fakten**

proDente informiert über gesunde und schöne Zähne. Die Inhalte werden von Fachleuten wissenschaftlich geprüft.

proDente arbeitet für Journalisten, bietet Broschüren an und postet online. Fotos und Filme ergänzen die Informationen.

Zahnärzte, Zahntechniker und Hersteller engagieren sich seit 1998 in der Initiative proDente e.V.

**Geschäftsstelle**

Dirk Kropp, Geschäftsführer, ist mit dem proDente-Team Ansprechpartner für alle Fragen rund um die Öffentlichkeitsarbeit.

Telefon: 0221/17099740, Mail: info@prodente.de