

# ZAHNSCHUTZ

## ANPASSEN



永武堂  
YONG WU ACADEMY

### Zahnschutz beim Sparring

Wenn es beim Kung Fu Training etwas realer zur Sache geht, empfiehlt sich das Tragen eines Zahnschutzes. Darunter versteht man einen speziellen Schutz insbesondere für den Oberkiefer und die Zähne. Er kommt bei vielen Sportarten zum Einsatz, bei denen die Zähne bzw. Teile des Gesichts der Gefahr einer Schlageinwirkung ausgesetzt sind. Dazu gehören definitiv diverse Kampfsportarten.

### Zahnschutz muss individuell angepasst werden

Das Ziel ist es, den Mundschutz so anpassen und formen, dass dieser beim geöffneten Mund nicht herausfällt. Zudem darf dieser im Mund nicht stören, oder sogar ein Würgereiz auslösen. Richtig angepasst muss der Zahnschutz mit den Zähnen so viel Kontakt wie möglich haben.

#### 1. der richtige Zahnschutz

Stelle sicher, dass du den richtigen Zahnschutz für deine Bedürfnisse hast. Es gibt vorgefertigte Zahnschutzmodelle, die du selbst anpassen kannst, oder du kannst einen individuell angefertigten Zahnschutz von einem Zahnarzt erhalten.

#### 2. Reinigung

Vor dem Anpassen solltest du den Zahnschutz gründlich reinigen, um sicherzustellen, dass keine Verunreinigungen oder Rückstände vorhanden sind.

#### 3. Erweichen des Materials

Bei vorgefertigten Zahnschutzmodellen findest du normalerweise Anweisungen zur Anpassung. In der Regel beinhaltet dies das Erweichen des Materials. Dies kann durch Eintauchen in heisses Wasser oder andere Methoden erreicht werden. Achte darauf, die Anweisungen genau zu befolgen, um das Material nicht zu beschädigen.

#### 4. Anpassung an deine Zähne

Nachdem das Material weich genug ist, beisse vorsichtig in den Zahnschutz und drücke ihn mit dei-

nen Fingern und der Zunge gegen deine Zähne und das Zahnfleisch. Du kannst sanft darauf klopfen oder saugen, um sicherzustellen, dass der Zahnschutz die Form deiner Zähne annimmt.

#### 5. Abschrecken und Testen

Nachdem der Zahnschutz die gewünschte Form hat, spüle ihn mit kaltem Wasser ab, um das Material abzukühlen und zu härten. Probiere den Zahnschutz aus, um sicherzustellen, dass er gut passt und bequem sitzt. Er sollte sicher auf deinen Zähnen bleiben, ohne locker zu sein.

#### 6. Feinabstimmung

Wenn der Zahnschutz immer noch nicht perfekt sitzt, kannst du kleinere Anpassungen vornehmen. Sei vorsichtig und arbeite langsam, um keine Beschädigungen zu verursachen.

### Der Anpassvorgang wird in 5 Schritte unterteilt:

1. Vorbereitung
2. Zuschnitt (optional)
3. „Heisse Phase“
4. Formung / Anpassung im Mund
5. Abkühlung

#### 1) Vorbereitung

Bevor es richtig losgeht, musst du die folgenden Materialien zusammensuchen und vorbereiten:

Mundschutz, Heisses Wasser, Kaltes Wasser, Schere oder Messer, Löffel oder Teesieb, Handtuch

- Eine Schüssel mit kaltem Wasser/Eiswasser. Die Schüssel muss nicht gross sein, weil nur der Mundschutz hineinpassen soll.

- Eine Schüssel mit heissem Wasser (70-80°C). Dazu bringst du das Wasser im Wasserkocher zum kochen und lässt es anschliessend 10-15 Minuten mit geöffnetem Deckel abkühlen. Das Wasser gibt währenddessen die Temperatur

an die Umgebung ab und kühlt auf etwa 70-80°C ab.

- Ein Handtuch
- Den Mundschutz
- Ein Löffel, Sieblöffel, Teesieb oder eine Zange. Damit kannst du den Mundschutz ins heisse Wasser untertauchen und herausnehmen.

#### 2) Erste Probe + Zuschnitt

Probiere den Mundschutz zunächst aus und schau, ob dieser an den Enden zu lang ist. Fall dieser zu lang ist, kannst du diesen mit der Schere kürzen. Schneide aber nicht zu viel vom Mundschutz ab. Taste dich langsam heran und lass eher zu viel als zu wenig übrig. Der Rest kann sich dann bei der späteren Formung als passend herausstellen. Der Mundschutz kann auch später gekürzt werden.

Mundschutz wird mit einer Schere zugeschnitten

#### 3) Heisse Phase

Lege den Mundschutz für 10-20 Sekunden ins 70-80°C heisse Wasserbad (komplett untertauchen lassen). Das Wasser sollte also nicht kochen, da der Mundschutz ansonsten komplett eingehen kann. Auch hier kannst du dich langsam herantasten und erstmal eine kürzere Tauchzeit wählen. Falls du später nicht zufrieden bist, kannst du den Schritt wiederholen und den Mundschutz auch länger im Wasser lassen.

Mundschutz wird mit einem Sieb oder Löffel in ein Topf mit heissem Wasser eingetaucht

**Yong Wu Academy GmbH**

Zürcherstrasse 270 • 8500 Frauenfeld  
Tel. 052 720 16 52  
info@yongwu.ch  
www.yongwu.ch



永武堂  
YONG WU ACADEMY

#### 4) Mundschutz anpassen und formen

Mit einer Zange/Löffel nimmst du den Mundschutz vorsichtig aus dem Wasserbad heraus und legst ihn auf ein trocknes und sauberes Handtuch. Falls du eine Zange benutzt, solltest du nicht zu fest drücken, da das Material zu diesem Zeitpunkt noch weich ist.

Danach den Mundschutz ganz kurz mit dem Handtuch abtupfen und in den Mund legen. Jetzt kannst du den Mundschutz anpassen.

Drücke diesen nun nach oben und schiebe ihn zurück in Richtung der Backenzähne. Beisse auf den Mundschutz zu und sauge an ihm, damit die Luft und das Wasser in den Zwischenräumen entzogen wird. An den Backen kannst du den Zahnschutz an die Zähne und das Zahnfleisch drücken und somit den Mundschutz von allen Seiten formen.

Falls sich der Mundschutz nicht mehr optimal formen lässt, kannst du Schritt 3 wiederholen und den Mundschutz wieder ins heiße Wasser stellen. Danach formst du ihn im Mund wieder zurecht. Wenn du mit der Anpassung zufrieden bist, folgt Schritt 5.

Mundschutz wird im Mund angepasst und zurechtgeformt

#### 5) Abkühlung

Nach etwa einer Minute Formung im Mund kannst du den Mundschutz aus dem Mund nehmen und ihn für eine Minute ins kalte Wasser legen. Damit kühlt der Mundschutz schnell ab und verfestigt die neue Form.

#### Mundschutz anpassen – Tipps:

Falls der Mundschutz am Ende doch nicht passen sollte, kannst du die Schritte mehrmals wiederholen.

**Yong Wu Academy GmbH**

Zürcherstrasse 270 • 8500 Frauenfeld  
Tel. 052 720 16 52  
info@yongwu.ch  
www.yongwu.ch