

- 1 Bewahren Sie bei Zahnunfällen Ruhe. Untersuchen Sie die Mundhöhle auf Verletzungen und entfernen Sie lose Zahnteile oder Zähne aus dem Mund.
- 2 Blutet die verletzte Stelle im Mund, beißen Sie auf ein Taschentuch oder eine Mullbinde. Kühlen Sie von außen die Wunde mit einer Gelkompressen, Eis oder einem nasskalten Waschlappen.
- 3 Ist der Zahn nur verschoben oder gelockert, berühren Sie ihn nicht. Lassen Sie den Zahn sofort von einem Zahnarzt untersuchen.
- 4 Legen Sie abgebrochene Zahnteile in kalte H-Milch oder wickeln Sie diese in eine Kunststoffolie ein. Gehen Sie damit sofort zu einem Zahnarzt oder in eine Zahnklinik.
- 5 Ein ausgeschlagener bleibender Zahn darf nur an der Zahnkrone berührt werden. Fassen Sie auf keinen Fall die Bruchstelle oder Zahnwurzel an. Der Zahn darf nicht desinfiziert werden. Nur stark verschmutzte Zähne können Sie mit Leitungswasser abspülen.
- 6 In einer Zahnrettungsbox kann ein ausgeschlagener Zahn steril, hygienisch und sicher transportiert werden. Die Box gibt es in Apotheken. Sie sollte in jedem Haushalt, in Kindergärten und Schulen vorrätig sein.
- 7 Bleibende Zähne können bis 30 Minuten nach dem Unfall wieder eingepflanzt werden. Milchzähne werden nicht wieder eingepflanzt.
- 8 Nach Zahnverletzungen sollten Sie mindestens eine Woche lang nur Weiches essen.
- 9 Die verletzten Zähne müssen sehr vorsichtig mit einer weichen Zahnbürste geputzt werden.
- 10 Fast jede Verletzung von Zähnen hat Auswirkungen auf den Zahnnerv. Gehen Sie nach einem Zahnunfall regelmäßig zur Kontrolle zum Zahnarzt, um rechtzeitig zu erkennen, ob der Zahnnerv geschädigt wurde.
- 11 Das Risiko für Zahnverletzungen ist besonders bei Kontaktsportarten wie Fußball, Handball, Basketball, Hockey, Boxen, Karate oder Rugby sehr groß. Tragen Sie deshalb bei diesen Sportarten einen Zahnschutz.