

# Gebitsbeschermer

## (Bescherming van je tanden tijdens het hockey-spel)

(Vrij naar een publicatie op de website van de Hockeyclub Nuenen in 2000, aangepast 2004)

Bij een sport als **hockey** zijn botsingen en afzwaaiende ballen soms onvermijdelijk. Een klap van de stick of de bal op je gebit kan behoorlijk hard aankomen, met soms tanden door de lip, of erger nog : gebroken tanden tot gevolg. Tandletsels zijn **ALTIJD** blijvend ! De tandarts zal veel moeite moeten doen om ze te herstellen, maar hoeveel moeite hij of zij ook doet, je blijft voor de rest van je leven met de "littekens" zitten !

Bij een voltreffer op je tanden zullen deze breken. Ook bij een klap tegen je onderkaak zal dit gebeuren; de scherpe randen van je ondertanden zullen door de klap tegen de achterkant van je boventanden slaan en als een beitel hierop inwerken. Met ook hier gebroken tanden tot gevolg.

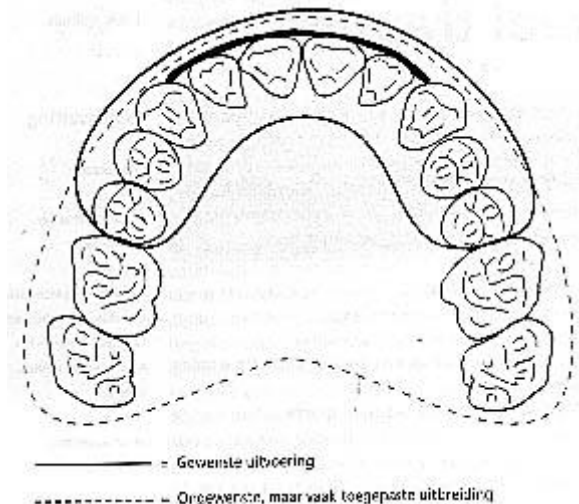
Bij de tandarts kan een mondbeschermer op maat gemaakt worden, vaak in je clubkleuren en met je naam erin gedrukt. Ook, of juist, als je een beugel draagt kan de tandarts voor een passende mondbeschermer zorgen.

Gebruik echter **NOOIT** een kant-en-klare mondbeschermer als je een beugel draagt !

De meeste ongelukken gebeuren tijdens de **TRAINING**. Draag je **gebtsbeschermer** dus niet alleen tijdens de wedstrijden !

### 1. Wat is een gebitsbeschermer?

Iedereen noemt het een "bitje". Het is een rubber hoesje om je bovenkaak. Als je de tanden op elkaar zet passen je ondertanden precies in de speciale kuiltjes aan de onderkant van het bitje. En zo vormen al je tanden en kiezen één krachtig geheel. Een hockeybal en stick kunnen met gemak een vrije tand verbrijzelen. Het bitje werkt als een schokdemper; de kracht van de klap wordt over een groter gebied en een langere tijd verspreid, waardoor het effect van de klap wordt verminderd of soms voorkomen. Het bitje moet heel goed passen. Een tand, die niet goed omsloten wordt helpt niet mee met het opvangen van de klap. De andere tanden krijgen dus een grotere kracht. Een goed bitje moet strak passen om alle tanden en kiezen.



### 2. Waarom een gebitsbeschermer?

Per jaar gebeuren er op de Nederlandse hockeyvelden ong. 1.800 ongelukken waarbij schade aan het gebit ontstaat. Gebits schade kan niet vanzelf genezen.

Van de ongelukken aan het gebit is 55% door een klap van een stick, 35% door de bal en 10% door een botsing met een andere speler.

Toch zijn er nog steeds spelers die liever geen bitje dragen. Niet verstandig, want de schade aan het gebit is door een tandarts meestal wel te herstellen. Maar dit is kostbaar, niet plezierig, soms met veel werk en moeite en vaak niet onzichtbaar. Bovendien is reparatie niet levenslang.

### **3. Een gebitsbeschermer bij hockey**

Niemand wil dat er blijvende schade wordt aangericht aan het gebit. De jeugd zelf ervaart slechts het ongemak van het moment. Het voelt raar en het praten gaat wat moeilijker. De mensen met kennis en ervaring moeten hun verantwoordelijkheid nemen.

Het advies is simpel. Met wedstrijden en trainingen kun je het beste maar gewoon altijd een bitje dragen. Trainers, coaches, spelleiders en scheidsrechters zien hierop toe. De ouders vertrouwen op hun toezicht.

Ouders doen er verstandig aan om hun kind op hun zelfdiscipline te wijzen. Uiteindelijk zijn het de kinderen die verder moeten met de gevolgen....

De hockey regels zijn minder simpel. De vereniging en de bond kunnen het dragen van een gebitsbeschermer niet verplicht stellen. Er is geen sanctiebeleid. Dus er is wel een advies, maar geen dwingende regel.

### **4. Een professionele gebitsbeschermer**

Voor een volledig passend bitje ga je naar de tandarts. Eerst moet je happen (er worden afdrukken van je gebit gemaakt). Je zit dan een paar minuten met een bakje met gelei in je mond. Als dat gebeurd is ben je klaar, maar begint voor de tandarts het werk. De afdrukken van de bovenkaak en van de onderkaak worden gevuld met gips. Deze gipsvormen zijn de mal, waarop het bitje wordt gemaakt. Enige tijd later kun je het bitje op komen halen. Er zijn verschillende kleuren mogelijk. Soms moet er bij aflevering nog wat vanaf gehaald worden. Het maken van een goed bitje duurt 2 á 3 weken.

### **5. Een doe-het-zelf gebitsbeschermer**

Je kunt ook een 'kant-en-klaar' bitje kopen in de sportzaak. Het bitje van de sportzaak wordt passend gemaakt op de eigen tanden in plaats van op een mal van gips.

Het verschil zit in de nauwkeurigheid waarmee het materiaal passend wordt gemaakt. De tandarts is pas tevreden als het bitje volledig past. De doe-het-zelver haalt deze precisie nooit.

Het bitje van de sportzaak is met opzet te lang. Je begint met er net zoveel af te knippen totdat de lengte alvast goed is. Dan maak je het bitje warm in heet water. Gebruik bijvoorbeeld een beker water, doe het bitje erin en breng dan het water aan de kook in de magnetron. Met een vork vis je het bitje eruit en je laat het zover afkoelen dat je het in je mond om de boventanden durft te knijpen. Dan leg je het weer terug in het heet water. Je herhaalt het passen, knijpen, duwen, weer opwarmen. Herhalen, herhalen, herhalen. Tot het perfect om je bovengebit past. Dan gaat het nog één keer terug in het heet water, klem het om je bovenkaak en bijt de afdruk van je ondertanden er stevig in. Klaar.

## **Vragen over gebitsbeschermers**

### **1. Hoe diep moet een bitje zitten? Tot je achterste kies, of mag het ook korter?**

*De achterste kies (verstandskies) hoeft niet bedekt. Als je dat wel zou doen, dan knelt het bitje achter tegen je wang en je verhemelte.*

## 2. Hoe lang gaat een bitje mee? Waaraan kun je zien dat het vervangen moet worden?

*Je moet het bitje vervangen bij beschadigingen, zoals scheuren, rafelige randen of doorgebeten op sommige plaatsen. Je moet het ook vervangen als het niet meer past. Je moet vooral opletten of de onderste tanden en kiezen nog goed passen in de holtes aan de onderzijde van het bitje.*

## 3. Ik heb een plaatjesbeugel. Wat moet ik dan?

*Daar past alleen een bitje van de tandarts goed overheen. De beugel zelf geeft ook enige bescherming, maar onvoldoende om zonder bitje te hockeyen.*

## 4. Ik heb een beugel, die ik uit kan nemen. Kan ik dan altijd hockeyen?

*Je moet zeker een bitje in. Je tanden komen door de beugel iets losser in de kaak, dus ze zijn extra kwetsbaar. Iedere week moet je controleren of het bitje nog past. De beugel zorgt er namelijk voor, dat de stand van je tanden steeds verandert (daar heb je die beugel voor).*

## 5. Ik heb gehoord dat een bitje het glazuur kan aantasten. Is dat waar? Hoe kan ik dat voorkomen?

*Je tong is voortdurend bezig om je gebit schoon te maken. Tijdens het dragen kan de tong zijn reinigende werk niet verrichten. Jij moet dus zelf zorgen dat je tanden schoon zijn voordat je jouw gebitsbeschermer indoet. Poets je tanden voor de wedstrijd.*

## 6. Is een bitje van de tandarts in alle gevallen beter dan een doe-het-zelf bitje?

*Ja, het past altijd beter.*

## 7. Kun je op de gipsvorm later zelf weer een nieuw bitje maken?

*Een bitje van de sportzaak kun je vormen om een gipsvorm. Het probleem is echter, dat die gipsvorm bijna altijd te oud is. Als de vorm gemaakt is voor een beugel, dan is sindsdien de stand van je gebit veranderd en moet je daarop nooit een nieuw bitje maken! Als de vorm gemaakt is voor een tandarts-bitje, dan moet je jezelf afvragen hoe lang dat geleden is.*



(28 september 2004) **Sportblessures?** "De aard van het beestje is doorslaggevend voor de kans op blessures. Dat klinkt wat cryptisch, daarom maar een voorbeeld. In 1987 promoveerde de huidige voorzitter van de hockeybond, André Bolhuis, tandarts en zelf oud-hockey-international, op het effect van de gebitsbeschermer. Ik heb André Bolhuis toen gevraagd: "Wat denk je dat het gevolg van het bitje is?"

"Ik denk dat ze nu harder op de bal in durven te lopen", zei hij. "Wat zag je gebeuren, er was minder angst voor tandletsel en er werd steeds roekelozer op de strafcorner ingelopen. Als je geen bitje, geen scheenbeschermers of legguards hebt, kijk je veel meer uit wat je doet. Als je helemaal ingepakt bent, ga je er meer voor. Het bitje helpt dus tegen tandletsel, maar de speler durft meer en daardoor neemt het risico op letsel toe." **De Pers: Eindhovens Dagblad**