**Mondbeschermer**

Het dragen van een mondbeschermer bij de beoefening van risicovolle sporten werkt preventief om letsel aan (elementen van) het gebit en het zachte mondweefsel te voorkomen. En zo voorkomt u tevens de emotionele belasting en vaak hoge kosten dat letsel met zich meebrengt. Mondbeschermers zijn vanaf 1 augustus 2015 verplicht bij hockey. Dit geldt voor alle categorieën spelers (junioren/senioren) tijdens door de bond georganiseerde wedstrijden. Tevens adviseert de KNHB om ook bij alle hockeyactiviteiten buiten georganiseerd wedstrijdverband de mondbeschermer te dragen.

**Voorwaarden**

Een goede mondbeschermer dient aan een aantal voorwaarden te voldoen, zoals:

· goed vast te zitten in de mond

· gemakkelijk in- en uitneembaar te zijn

· niet te storen bij ademhaling en het spreken

· geen kokhalsneigingen te veroorzaken

· smaak- en reukloos te zijn

· goed te reinigen zijn

· voldoende stevig te zijn om bescherming te bieden

**Soorten mondbeschermers**

Er zijn verschillende soorten mondbeschermers die gebruikt worden bij hockey. De meest voorkomende zijn:

· De confectiebeschermer: een kant-en-klare mondbeschermer waarvan de confectievorm niet individueel is aan te passen. De verschillende fabrikanten leveren diverse maten, die over het algemeen verkrijgbaar zijn in sportzaken.

· De thermoplastische semi-individuele mondbeschermer: een beschermer die is vervaardigd van materiaal dat bij verwarming vervormt en bij afkoeling weer een stugge vorm aanneemt. Hierdoor kunt u de beschermer na verwarming individueel aanpassen.

· De individueel vervaardigde mondbeschermer: een beschermer die de tandarts individueel op maat vervaardigt op basis van een gipsmodel op de bovenkaak en in samenwerking met een tandtechnisch laboratorium.

**Kant-en-klaar of individueel vervaardigd?**

Een mondbeschermer dient zo comfortabel mogelijk te zitten. Individuele mondbeschermers die door een tandarts zijn vervaardigd worden in het algemeen als het meest comfortabel ervaren. Met de huidige technieken kan zowel in de tandwisselperiode als bij het dragen van beugels een goede en comfortabele beschermer worden gemaakt die minstens een heel seizoen meegaat.

**Belangrijk!**

· Wilt u een mondbeschermer aanschaffen? Raadpleeg uw tandarts dan eerst voor meer informatie.

· Haal bij een bewusteloze hockeyer altijd de gebitsbeschermer uit de mond. De gebitsbeschermer kan namelijk de ademhaling belemmeren.