

5. NEWSLETTER

NEUIGKEITEN AUS DER SPORTZAHNMEDIZIN

15. FEBRUAR 2025

Von dicken Bobbies, körperlicher Fitness und Mundgesundheit

Brandaktuell, im Januar 2025, wurde in der renommierten Fachzeitschrift Clinical Oral Investigations eine Studie publiziert, für die knapp 90 Londoner GesetzeshüterInnen einem knackigen Fitnesstest unterzogen wurden: Die Bobbies wurden auf's Laufband gestellt, mussten aus dem Stand so hoch hüpfen wie sie nur konnten und mussten Liegestütze bis zur Erschöpfung machen. Getestet wurden unter anderem die Maximale Sauerstoff-Aufnahme und die Maximal-Leistung, man rückte ihnen mit der Fettzange zu Leibe und erfasste auch ihre Mundgesundheit anhand der Anzahl fehlender, gefüllter und kariöser Zähne sowie der Anzahl tiefer Taschen und dem Entzündungsgrad des Zahnfleisches.

Man fand heraus, dass unabhängig von Geschlecht und Fettanteil (mit durchschnittlich 27% und bis zu 43% wirklich ganz üppige Wonneproppen) StaatsdienerInnen, die nicht so hoch hüpfen konnten und bei den Liegestützen schwächer performten, mehr tiefe parodontale Taschen hatten. Rechnerisch resultierten 10% mehr Taschen in einem Leistungsabfall von 50W auf dem Laufband, was bei einem Durchschnittswert von 300W gar nicht unerheblich ist. Und der gingivale Blutungsindex war mit dem Anteil an sitzender Tätigkeit bei der Arbeit assoziiert.

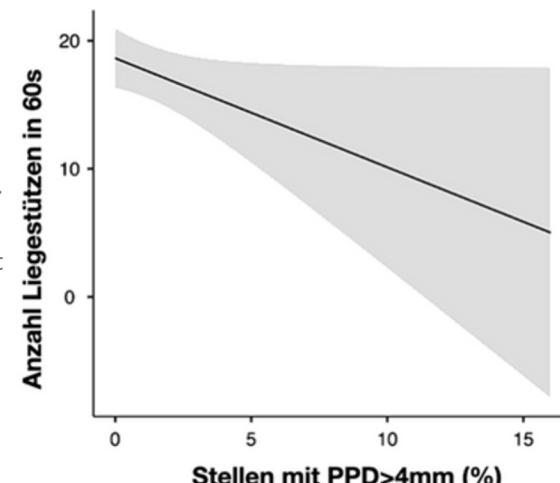
Das lässt aufhorchen, auch wenn die Studie starke Limitationen aufweist:

Alle Teilnehmer hatten freiwillig mitgemacht, und zwar in der Arbeitszeit ...
man möchte mutmassen, dass sich da eher die Fitteren gemeldet haben,
während die behäbigeren Bobbies lieber in der Wache geblieben sind.

Leider wurde auch der Rauchstatus nicht erhoben, was ärgerlich und erstaunlich ist.
Und dennoch sind diese Studienergebnisse bemerkenswert – und ein weiteres
Puzzleteil in einem sich immer weiter verdichtenden Bild, dass orale Gesundheit mit
sportlicher Leistungsfähigkeit verbindet.

Es sind genau diese Zusammenhänge, liebe SGZMler,
die uns ZahnärztlInnen bei Sportlern besonders genau hinsehen lassen sollten,
um unseren Beitrag zur sportlichen Fitness zu leisten und gezielt zu informieren.
Nicht nur bei Polizisten.

(Link zum Volltext: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11782456/>)



GET IN TOUCH

Schweizerische Gesellschaft
für Sportzahnmedizin
Corso Enrico Pestalozzi 4A
CH-6900 Lugano

info.sgszm@gmail.com
www.sgszm.com

Unsere Online-Fortbildungen 2025

25.03.2025 Warum Sportzahnmedizin?
Mai 2025 TCM im Kontext Sportzahnmedizin
Juni 2025 Rekonstruktion nach Sportunfällen

Die Fortbildungen beginnen um 20:00 Uhr