

Zahnunfall – was tun?

Für Patienten



Wie leiste ich richtig Erste Hilfe?

Zahnverletzungen entstehen in der Regel durch Stürze oder Schläge auf die Zähne – oft beim Spielen oder Sport. Die gute Nachricht vorweg: Wird ein verletzter Zahn sofort zahnmedizinisch versorgt, bleibt er in den meisten Fällen erhalten. Wichtig ist: Ruhe bewahren! Untersuchen Sie die Mundhöhle auf Verletzungen. Entfernen Sie lose Zahnteile oder Zähne aus dem Mund, damit sie nicht verschluckt oder eingeatmet werden. Bei Blutungen auf ein Taschentuch oder eine Mullbinde beißen und von außen kühlen.

Grundsätzlich gilt: Die Wurzeloberfläche des Zahns darf nicht austrocknen, nicht berührt und nicht desinfiziert werden.

Hier finden Sie ein Video zum richtigen Verhalten bei einem Zahnunfall: 
zahn.de/film-zahnunfall



Wie reagiere ich bei welcher Zahnverletzung?

Abgebrochener Zahn: Das Zahnstück in eine Zahnrettungsbox (aus der Apotheke) oder kalte H-Milch legen oder in eine Kunststoffolie (zum Beispiel saubere Frischhaltefolie) wickeln.

Gelockerter oder verschobener Zahn: Den Zahn in Ruhe lassen und nur vorsichtig zusammenbeißen.

Ausgeschlagener Zahn: Nicht reinigen! Nur die Zahnkrone anfassen, nicht die Zahnwurzel. Den Zahn in einer Zahnrettungsbox, kalter H-Milch oder Kunststoffolie aufbewahren.

Ist der Zahn sicher verwahrt? Dann so schnell wie möglich in eine Zahnarztpraxis oder Zahnklinik! Dort wird die Verletzung untersucht und behandelt.

Mehr Infos zur Ersten Hilfe bei einem Zahnunfall auf der Patientenseite der BLZK: 
zahn.de/zahnunfall-erste-hilfe



Worauf ist nach einem Zahnunfall zu achten?

Nach Zahnverletzungen ist es wichtig, mindestens eine Woche lang nur Weiches zu essen. Zahnpflege ist unerlässlich – auch wenn sie im verletzten Bereich anfangs unangenehm ist. Am besten benutzt man dafür eine weiche Zahnbürste. Bei geschienten Zähnen kann zusätzlich mit einer schmalen Zahnzwischenraumbürste gearbeitet werden.

Um Entzündungen zu vermeiden, können antibakterielle Mundspüllösungen sinnvoll sein.

Unbedingt notwendig sind regelmäßige zahnärztliche Kontrollen. Nur so lässt sich rechtzeitig erkennen, ob der Zahnerv beim Unfall geschädigt wurde.



Wie kann man Zahnunfällen vorbeugen?

Häufig passieren Zahnverletzungen beim Sport – zum Beispiel beim Hockey, Fußball oder Karate. Durch das Tragen eines guten Mundschutzes lässt sich das Risiko senken. Diese Schienen können Sie vorgefertigt kaufen oder individuell anpassen bzw. anfertigen lassen. Für die individuelle Anfertigung wird in der Zahnarztpraxis eine Abformung vom Ober- und Unterkiefer genommen. Ein Zahntechniker fertigt daraus den Zahnschutz.

Vorteil des individuellen Mundschutzes: Er sitzt fest und bequem. Es ist ratsam, die Passform regelmäßig in der Zahnarztpraxis kontrollieren zu lassen. Denn die Zahnstellung kann sich mit der Zeit verändern – etwa bei Jugendlichen im Wachstum.

Mehr Infos zur Vorbeugung von Zahnunfällen auf der Patientenseite der BLZK: 
zahn.de/zahnunfall-risiko-senken



Mit freundlicher Empfehlung von

(Praxisstempel)

Herausgeber
Bayerische Landes Zahnärztekammer (BLZK)
Flößberggasse 1 • 81369 München • www.blzk.de • www.zahn.de
Redaktion
Bayerische Landes Zahnärztekammer (BLZK)
patienten@blzk.de
Fachliche Beratung
Prof. Dr. Christoph Benz, München
Gestaltung und Illustrationen
www.pokorny-kreativ-welten.de
© Bayerische Landes Zahnärztekammer 2025
Alle Rechte vorbehalten