



GESTÖRTE RUHE
Wer im Schlaf mit den Zähnen knirscht, merkt das oft nur an typischen Symptomen



UNSER EXPERTE
Dr. Jochen H. Schmidt
Leitender Zahnarzt des Carree Dental in Köln



SCHULTERSCHMERZ
Verspannungen im Nacken können auch mit dem Kiefer zusammenhängen



▼ **AUFBISS-SCHIENE**
Sie gleicht von ihrer Form her dem individuellen Zahnbogen des Patienten

Bei Nackenschmerzen, Tinnitus und Verspannungen wichtig zu wissen

Schlafen Ihre Zähne gut?

Woran Sie es spüren und was wirklich gegen Knirschen hilft

Nächtliches Malmen kann **VERHEERENDE FOLGEN** für Zähne und den ganzen Körper haben. Zum Glück gibt es Gegenmaßnahmen!

Mancher ahnt gar nicht, was er nachts so treibt: Mit einem Druck von bis zu 400 Kilo mahlen und knirschen die Zähne aufeinander. Dabei wird nicht nur Schmelz abgeschmirgelt, mancher leidet morgens auch unter Verspannungen und ahnt den Grund nicht. Und das passiert häufiger, als man denkt: Denn unter Bruxismus, so der Fachausdruck, leidet etwa jeder Dritte. Häufig betrifft es Frauen mittleren Alters, die großen Stress aushalten müssen und dann buchstäblich die Zähne zusammenbeißen.

400 KG
So hoch kann der Druck der Zähne pro Quadratzentimeter beim Knirschen sein

Die Ursachen des Drucks: Stress und schiefe Zähne

„Zähneknirschen ist oft ein Zeichen erheblicher psychischer Anspannung“, bestätigt Dr. Jochen H. Schmidt, leitender Zahnarzt des Carree Dental in Köln. „Ursache können aber auch schlecht sitzende Kronen, Füllungen und Prothesen sein. Oder schiefe Zähne

und Kiefererkrankungen. Als Risikofaktor gelten zudem bestimmte Medikamente.“ In vielen Fällen wirken dadurch Kräfte auf Kiefer und Zähne, die das Zehnfache des normalen Kaudrucks erreichen können. Das schadet besonders dem Zahnschmelz. Wird er abgerieben, reagieren die kaum noch geschützten Zahnerven auf Kaltes, Heißes, Süßes und Saures besonders empfindlich. „Entzündungen der Kiefergelenke sowie ständig wiederkehrende Kopf- oder Nackenschmerzen sind weitere mögliche Folgen.“ weiß der Experte. Und da Kausystem und Ohren eng verbunden sind, kann ein falscher Biss der Auslöser für Tinnitus sein. Auch deshalb sollte man einen Experten zurate ziehen.

Hilfe vom Zahnarzt: Schiene für die Nacht

„Individuell gefertigte Kunststoffschienen, die man beim Schlafen trägt, helfen oft“, so Dr. Schmidt. „Sie verhindern zwar nicht das weitere Knirschen, sie entlasten aber die Kiefergelenke und entspannen die Kau- und Kopfmuskulatur.“ Die Schienen (Kassenleistung bei Notwendigkeit), die aus transparentem kunststoffähnlichem Material bestehen, werden über den Unterkiefer, manchmal auch unterm Oberkiefer, aufgestülpt. Helfen sie nicht, kann man es auch mit Injektionen des Nervengifts Botulinumtoxin (Botox) in den Kaumuskel versuchen (bei Spezialisten).

Anti-Stress-Mittel: Autogenes Training & Aromen

Allerdings hat Botox Nebenwirkungen, etwa Muskellähmungen. Da kann es hilfreicher sein, die Ursache des Knirschens zu behandeln: Denn so baut unser Körper Stresshormone ab. Ist man entspannt, fehlen diese und der Bruxismus verschwindet von allein. Autogenes Training oder Yoga helfen, gelassener zu werden. Auch Aromen von Zirbenholz oder Lavendel beruhigen und schenken einen guten Schlaf. Gegen innere Unruhe kann man Kapseln mit Lavendel auch schlucken (z. B. Lasea, rezeptfrei, Apotheke).

Die Spezial-Helfer

Physiotherapeut & Osteopath

Wird das Knirschen schmerzhaft, sprechen Ärzte von einer craniomandibulären Dysfunktion (CMD): Das ist eine Fehlregulationen der Kiefergelenke. Sie kann Verspannungen in Rücken, Nacken und Schultern mit sich bringen. Deshalb arbeiten spezialisierte CMD-Zahnärzte auch mit Physiotherapeuten und Osteopathen zusammen, um die Blockaden zu lösen.

Psychotherapeut

Ist körperlicher oder seelischer Stress der Auslöser? Dann hilft es oft, einen Psychotherapeuten zurate zu ziehen. Gut ist auch ein spezielles Training, bei dem man Stress-Management und Strategien zur Problembewältigung lernt.

