

Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten

Rückenschmerzen und Kopfweg? Das kann an den Zähnen liegen



imagery supplied by Gettyimages

Nächtliches Zähneknirschen kann Risse im Zahnschmelz, abgeriebene Zähne, Kopf- und Kreuzweh sowie Kieferfehlstellungen zur Folge haben. Weshalb wir mit den Zähnen mahlen und was dagegen hilft, erläutert ein Experte.

Experten zufolge knirscht jeder Dritte mit den Zähnen. Die Kraft, die aufgewendet wird, um mit den Zähnen zu knirschen, strengt die Betroffenen nicht nur an, sondern ist auch schädlich für Zähne und Zahnfleisch. Folgen sind Risse im Zahnschmelz, abgeriebene Zähne, Kopf- und sogar Rückenschmerzen bis hin zu Fehlstellungen des Kiefers. Doch warum wird geknirscht? Vor allem erhebliche psychische Anspannungen verantworten das Knirschen, medizinisch Bruxismus genannt, wie Zahnarzt Jochen Schmidt gegenüber FOCUS Online erklärt. Aber auch schlecht sitzende Kronen, Füllungen oder Prothesen können Auslöser sein.

Über den Experten

Jochen Schmidt ist Gründer und leitender Zahnarzt des Kölner Zahnzentrums **Carree Dental**.

Unter anderem wird der Zahnschmelz abgetragen

Der Experte erklärt weiter: „Wenn Ihre Zähne auf Kälte, Hitze, Süßes oder Saures empfindlich reagieren, kann das auf Bruxismus hinweisen.“ Denn das ständige Pressen, immerhin das Zehnfache des normalen Kaudrucks, führt unter anderem dazu, dass der Zahnschmelz abgetragen wird. Betroffen sind oft Kinder und Jugendliche, durch Stress in der Schule, aber auch Frauen im Alter zwischen 30 und 45, was höchstwahrscheinlich aus der Doppelbelastung von Familie und Beruf resultiert.

Helfen kann, laut Schmidt, eine individuell angefertigte Kunststoffschiene. Obgleich sie nicht das Knirschen an sich verhindert, so entlastet sie die Kiefergelenke. Wenn Sie Stress als Ursache ausmachen können, so löst sich das Problem meist von selbst, wenn die Anspannungsphase nachlässt. Auch Physiotherapie, Entspannungsübungen oder eine Psychotherapie kann sich positiv auswirken.

Von FOCUS-Online-Experte **Jochen H. Schmidt**

© FOCUS Online 1996-2018

Fotocredits:

FMV, Getty Images/yacobchuk

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.