

Kieferprobleme

# Zerknirscht?



Fotoquelle: pixabay

**Nächtliche Schlafgeräusche geben nicht nur Schnarcher von sich, Manche Menschen knirschen und knacken sogar. Die Rede ist von Bruxismus. Ein Zahnarzt rät, was hilft.**

Experten schätzen: Jeder Dritte tut es. Zähneknirschen in der Nacht ist ein Phänomen, das nicht nur den Kiefer belastet, sondern den gesamten Menschen. Wer im Schlaf unbewusst mit den Zähnen malmt, wacht morgens meist unausgeruht auf hat Kopf-, Nacken- oder Schulterschmerzen. Bruxismus, so der medizinische Fachbegriff, kann langfristig ganz erhebliche Folgen haben: Risse im Zahnschmelz,

freiliegende Zahnhäule bis hin zu Kieferfehlstellungen, Schwindel oder Tinnitus. Ruhige Nächte - ohne Knirschen – haben Betroffene oft erst, wenn sie das Übel an der Wurzel packen. Der Zahnarzt Dr. Jochen H. Schmidt aus Köln ist dem Zähneknirschen auf den Grund gegangen.

## **Seelische Ursachen**

„In den meisten Fällen stecken Stress und seelische Belastungen dahinter“, weiß Dr. Jochen H. Schmidt. „Oft führen einschneidende Erlebnisse wie der Tod des Partners, eine Scheidung und ein Jobverlust zum nächtlichen Zähne knirschen.“ Psychische Anspannungen gelten als Hauptursachen für den Bruxismus. Wir tun etwas nur mit Zähneknirschen, sind zerknirscht und beißen die Zähne zusammen. Redensarten wie diese haben auch diesmal einen wahren Kern.

## **Zähne in Ordnung?**

Neben Kummer führen auch andere Umstände dazu, dass wir im Schlaf die Zähne aufeinander reiben: schlecht sitzende Kronen, Füllungen oder Prothesen können sich so störend anfühlen, dass wir sie unbewusst loswerden wollen - und knirschen. Weitere Auslöser können schiefe Zähne sein, genetisch bedingte Fehlfunktionen oder Erkrankungen im Kieferbereich. Aber auch Alkohol, Drogen oder spezielle Medikamente können Anspannungen verursachen, die sich mit Zähneknirschen äußern.

## **Schmerzen am Tag**

Wer nachts mit den Zähnen presst, spürt es im Schlaf nicht - erst am Tag. Wenn die Zähne beim Essen und Trinken auf Kaltes oder Heißes, Süßes oder Saures empfindlich reagieren, kann das auf Bruxismus hinweisen. Denn durch das ständige Zähneknirschen wird mit der Zeit der Schmelz abgetragen und das Zahnbein liegt frei. Abgeriebene Zähne mit »geschliffenen« Kauflächen sind Anzeichen dafür. Das permanente Anspannen der Kaumuskulatur kann außerdem zu Verkrampfungen im Hals-, Kiefer- und Schulterbereich führen. Der Grund dafür sind die enormen Kräfte, die beim Malen auf Zähne und Kiefergelenke wirken. Man spricht vom Zehnfachen des normalen Kaudrucks.

## **Schienen in der Nacht**

Wer glaubt oder gar weiß, dass er nachts mit den Zähnen knirscht, findet Hilfe beim Zahnarzt. „Es gibt sogenannte Aufbiss-Schienen. Sie werden individuell angepasst, um sie nachts bequem im Mund zu tragen“, erklärt Dr. Jochen H. Schmidt. Die Schienen verhindern zwar das Knirschen nicht, sie dienen aber dem Schutz der Zähne. „Sie entlasten die Kiefergelenke und entspannen die Kau- und Kopfmuskulatur“, so der Experte.

## **Stress reduzieren**

Ist Stress die Ursache für das nächtliche Knirschen, löst sich das Problem meist von selbst, wenn die Anspannungsphase nachlässt. Halten die Belastungen an oder steckt gar eine Depression dahinter, kann eine Psychotherapie der richtige Weg sein. Gegen die Schmerzen in Kopf, Nacken und Schultern hilft Krankengymnastik. Immer gut sind Entspannungsverfahren wie Yoga, autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung, Stressminderung durch eine ausgewogene Work-Life-Balance und leichter Ausdauersport.

© Apothekenjournal Kopf-fit

Fotocredits: pixabay

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.