

# Warum knirsche ich mit den Zähnen?

Eigentlich war die neue Patientin wegen anhaltender Zahnschmerzen in meine Praxis gekommen. Eher beiläufig berichtete sie, dass sie zudem seit mehreren Monaten unruhig schlafe und unter Kopf- und Rückenschmerzen leide, aber orthopädisch keine Ursache zu finden sei. Die zahnmedizinische Untersuchung war aufschlussreich: Neben erheblichen kariösen Schäden zeigten die Zähne starke Abreibungen und der Schmelz wies tiefe Risse auf - beides deutliche Anzeichen für nächtliches Zähneknirschen.

Neben Zahnschäden sind oft Verspannungen im Kiefer-, Hals und Schulterbereich Folge des permanenten Anspannens der Kaumuskeln. Dies führt nicht selten zu Kopf- und Rückenschmerzen, wie auch die Patientin zu spüren bekam. Der Grund sind die enormen Kräfte, die dabei auf Zähne und Gelenke einwirken. Sie erreichen über 100 Kilogramm pro Quadratzentimeter, also das Zehnfache des normalen Kaudrucks.

Vielfach leidet auch die Schlafqualität durch die Hypermobilität der Kauapparatur in der Nacht.

## Oft ein Hilferuf der Seele

Als Hauptursache für „Bruxismus“, so die medizinische Bezeichnung, gelten psychische Anspannungen. Nicht von ungefähr heißt es bei unangenehmen Aufgaben oder Situationen: Wir knirschen mit den Zähnen oder wir beißen die Zähne zusammen. Aber auch schlecht sitzende Kronen, schief stehende Zähne, Alkoholkonsum oder Erkrankungen im Kieferbereich können zum nächtlichen Zähnemahlen führen. Experten schätzen, dass jeder dritte Deutsche davon betroffen ist- insbesondere Kinder und Jugendliche. Während Zähneknirschen bei den Jüngsten durchaus positive Effekte haben kann (die Kiefer passen sich an und bereiten sich auf das bleibende Gebiss vor), ist es bei Teenagern problematischer. Denn hier stecken oft psychische Ursachen dahinter, sprich: in erster Linie Schulstress. Häufig leiden auch Frauen im Alter zwischen 30 und 45 Jahren unter Bruxismus.

Helfen können individuell angefertigte Kunststoffschienen. Während des Schlafs getragen, verhindern diese zwar nicht das weitere Knirschen der Zähne. Sie entlasten aber die Kiefergelenke und entspannen die Kau- und Kopfmuskulatur. Ist Stress die Ursache, so löst sich das Problem meist von selbst, wenn die Anspannungsphase nachlässt.

## Über den Autor

Dr. Jochen H. Schmidt ist leitender Implantologe und Zahnarzt des „Carree Dental“ in Köln. Er besitzt den akademischen Zusatztitel des „Master of Science in Oral Implantology and Surgery“.