

## **INFORMATIONEN ZUM THEMA BRUXISMUS**

### **Zähneknirschen (Bruxismus)**

Der Volksmund hat recht...

Sie haben bestimmt schon mal eine Situation erlebt, in der man Ihnen geraten hat: „... da musst Du jetzt durch und die Zähne zusammenbeißen ...!“ Aber: Haben Sie sich auch tatsächlich durchgebissen - also richtig mit den Zähnen geknirscht? Angeblich tut das fast jeder im Laufe seines Lebens einmal - vor allem in Phasen, in denen man arg unter Druck steht. Experten vermuten, dass sich die Zahl der zerknirschten Deutschen in den letzten zehn Jahren verdoppelt hat und zwar auf rund 18 Millionen!

### **Die Folgen des Zähneknirschens**

Das nächtliche Mahlen mit den Zähnen ist richtig laut und raubt oft dem Partner den Schlaf. Wenn man die Knirscher weckt und darauf anspricht, können sie sich meistens an nichts erinnern. Doch sie leiden auf die Dauer erheblich. Die seelischen Probleme, die sie nachts verbissen auf ihr Kauorgan übertragen, stören nicht nur ihren Schlaf. Schmerzen im Bereich des Kiefers und der Kaumuskulatur oder ein brennendes Gefühl im Mund sind die Folge. Die Zähne werden regelrecht abradiert. Weitere Begleiterscheinungen können Kopf- und Nackenschmerzen oder sogar Ohrgeräusche sein.

### **Ursache ist meistens Stress**

Bei häufigem Zähneknirschen spricht man von „Bruxismus“ oder „Bruxomanie“. Es ist eine Parafunktion. Ein Verhalten also, das keine Funktion hat sondern ein Ersatz für eine Stressreaktion ist. Mit mehr als 100 Kg Druck pro Quadratzentimeter schleifen die Zähne einander ab, werden rissig oder brechen. Auch Zahnfundamente und Kiefergelenke leiden extrem unter den Belastungen. Zahnärzte können in solchen Fällen nur schützend eingreifen und versuchen, weitere Schäden am Gebiss zu verhindern.

### **Zahnärzte können helfen**

Zunächst wird ein Abdruck des Gebisses gemacht und die Funktion des Kauorgans analysiert. Anschließend die Relationen vom Schädel zum Kiefergelenk und vom Ober- zum Unterkiefer genau vermessen. Ziel ist es, eine Plastikspange („Knirscherschiene“) passgenau herzustellen. Sie soll beide Zahnreihen schützen - also beim nächtlichen Kauen weitere Abrasionen verhindern - sowie für eine Korrektur der Bisslage sorgen. Die Schiene zwingt die Patienten zu anderen Bissgewohnheiten. Das kann sich positiv auf Kiefergelenke und Kaumuskulatur auswirken, löst aber die Ursache des verbissenen Verhaltens nicht! Probleme lösen, Stress abbauen und viel Entspannen Betroffene sollten sich deshalb genau fragen, was ihnen so viel Frust oder Ärger bereitet und versuchen, ihre Probleme zu lösen. Wenn es Ihnen selbst nicht gelingt, die Ursachen zu entdecken, wenden Sie sich ruhig an einen Psychotherapeuten. Die Hypnose hat schon so manchem Knirscher geholfen oder auch eine Verhaltenstherapie. Grundsätzlich gilt: Nutzen Sie Ihre freien Stunden am Tag ganz gezielt zur Entspannung! Autogenes Training hat sich z. B. sehr bewährt oder ein warmes Bad vorm zu Bett gehen. Beobachten Sie sich tagsüber und führen Sie Tagebuch. In welchen Situationen sind Sie besonders angespannt? Kauen Sie z. B. oft auf Bleistiften, dem Mundstück der Pfeife oder an

Ihren Fingernägeln? Stützen Sie oft das Kinn mit der Hand ab? Eine solche Haltung überlastet Bänder, Muskeln und Zähne. Außerdem drücken Sie den Unterkiefer in das Kiefergelenk hinein. Ein ständiger Gegendruck ist die Folge und das strengt an. Vermeiden Sie solche Haltungen. Knirschern wird oft empfohlen, sich im Bereich der Kiefergelenke und der Kaumusculatur zu massieren. Das tut auch bestimmt gut - aber denken Sie vor allem daran, die Ursache des Übels zu bekämpfen - also besser mit Stress umzugehen.