

19.09.12 Stressabbau

Zähneknirschen bis der Zahnschmelz splittert

Jeder zweite Deutsche knirscht mit den Zähnen, mit bis zum zehnfachen des normalen Kaudrucks. Die Auswirkungen reichen von abgeriebenen Flächen bis zu Rückenschmerzen. Dabei gibt es Gegenmaßnahmen.



© chromorange

Krankhaftes Zähneknirschen kann Zahnschmelz, Kiefergelenke und -muskeln beeinträchtigen, sogar Ohrgeräusche und Rückenschmerzen können die Folge sein. Als wesentliche Ursache gilt Stress

Bild teilen

WEITERFÜHRENDE LINKS

Gesundheit: Wer zu sehr schrubbt, ruiniert seine Zähne

Tabuthema: Wenn sich Mundgeruch nicht mehr beseitigen lässt

Zahnschmerzen: Was wirklich gegen Parodontitis hilft

Muskelentspannung: Botox hilft gegen extremes Zähneknirschen

THEMEN

- Stress
- Psychologie
- Zahnarzt und Zahnpflege

Meistens passiert es nachts im Schlaf, aber auch im Stau, in der Supermarktschlange oder anderen monotonen Alltagssituationen: Menschen knirschen mit den Zähnen oder pressen sie aufeinander. Jeder zweite Deutsche hat diese Angewohnheit zumindest zeitweise im Leben, schätzt die Bundeszahnärztekammer (BZÄK) in Berlin.

Häufig hört das Phänomen von allein wieder auf. "Bei einem Fünftel kommt es allerdings zu einem dauerhaften Aufeinanderpressen oder Reiben der Ober- und Unterkieferzähne mit problematischen Folgen", sagt BZÄK-Vizepräsident Prof. Dietmar Oesterreich. Mediziner bezeichnen das als Bruxismus.

Dabei werden enorme Kräfte im Mund freigesetzt. "Sie können bis zu einem Zehnfachen des normalen Kaudrucks betragen, dem die Zähne in Extremfällen bis zu 45 Minuten täglich ausgesetzt sind", sagt Oesterreich.

Absplitterungen und Risse keine Seltenheit

Der Zahnschmelz, die härteste Substanz des menschlichen Körpers, wird dadurch stark beschädigt. Die Auswirkungen reichen von glatt polierten Flächen über Absplitterungen und Risse bis hin zu lockeren und stark abgeriebenen Zähnen, bei denen der Zahnnerv nur noch

ARTIKEL EMPFEHLEN

E-Mail	32	5	0
	Empfehlen	Twittern	

Kommentare (1) Drucken

MEISTGELESENE ARTIKEL

- Mohammed-Debatte**
Selbstbild als ewiges Opfer des respektlosen Westens
- "Geht's auch leiser?"**
Angela Merkel rüffelt ihren Regierungssprecher
- Meinung Skandal-Video**
Und was ist, wenn Romney Recht hat?
- Nordkoreas Gulag**
In der Hölle geboren, aus der Hölle geflohen
- Elvers-Auftritt**
Wie die Queen Mum der Luder ins Straucheln geriet

BIOWETTER

- Pollenflug
- Atembeschwerden
- Migräne
- Schlafstörung
- UV-Index
- Konzentrations-schwierigkeiten
- Herz-Kreislauf-Beschwerden
- Rheumatische Beschwerden

WETTERSUCHE: Ort oder Postleitzahl

NEUESTE BILDERGALERIEN



Gesundheit
Kindersterblichkeit sinkt weltweit

Sepsis
Wenn das Blut vergiftet ist



Ohrgeräusche
Diese Stars leiden am Tinnitus



Geschlechtskrankheit
Prominente Syphilis-Opfer

GLOSSAR

Krankheiten

von einer dünnen Schicht überdeckt ist.



Stiftung Warentest
Schöne Zähne kosten richtig viel Geld

"Durch das Pressen und Knirschen wird zudem die Kaumuskulatur stark angespannt, überlastet und kann punktuelle oder diffuse Schmerzen verursachen", erklärt Oliver Ahlers von der Deutschen Gesellschaft für Funktionsdiagnostik und -therapie in Düsseldorf.

In der Folge wird der Unterkiefer zu stark gegen den Oberkiefer gedrückt. Schmerzen im Kiefergelenk sind möglich. "Durch die Änderung der Gelenkstellung kann die Bandscheibe im Kiefergelenk gequetscht werden und aus ihrer normalen Stellung herauspringen."

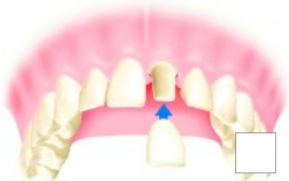


Deutsche Welle
Kariesbehandlung ganz ohne Bohren

Schmerzen im Kopf, Nacken, Schulter und Rücken

Bei manchen Patienten begünstigt auch die Kopfhaltung, dass der Kiefer falsch steht. "Dies kann durch neuromuskuläre Reflexbögen sogar Schmerzen in der Kopf-, Nacken-, Schulter-, Rücken- und Beckenmuskulatur auslösen", sagt Oesterreich.

Auch Tinnitus und Sehstörungen sind mögliche Begleiterscheinungen. Zugleich führt die starke Muskelanspannung dazu, dass sich die Kaumuskeln vergrößern und so das Knirschen noch heftiger wird: eine Belastungsspirale entsteht.



Zahnmedizin
Moderner Zahnersatz: Welche Möglichkeiten die Technik bietet

Die Ursachen von Bruxismus sind vielfältig. "Stress gilt aber als wesentlicher Faktor. Man spricht hierbei von einer psychosomatischen Erkrankung", sagt Oesterreich. Vermutlich lassen unterdrückte Gefühle, Ängste, Alltagsprobleme oder einschneidende Lebensereignisse Betroffene häufig knirschen.

Zähneknirschen als Ventil

"Das Gebissystem dient dabei als emotionales Entlastungsventil", ergänzt Ahlers. Daneben können auch falsch stehende Zähne, nicht passende Kronen oder Füllungen sowie orthopädische Gründe wie eine falsche Körperhaltung in krankhaftem Zähneknirschen münden.

Weil Bruxismus meistens unbewusst stattfindet, ist ein frühzeitiges Erkennen schwierig. "Nachts bekommt das Knirschen häufig nur der Bettnachbar mit", sagt der Diplom-Psychologe Hans-Jürgen Korn von der Deutschen Gesellschaft für Biofeedback.

Dennoch gibt es Möglichkeiten, rechtzeitig aufmerksam zu werden. "Schmerzt meine Kaumuskulatur beim Abtasten und kann ich den Mund nicht so weit öffnen wie bisher, insbesondere morgens nach dem Aufwachen? Das kann mit einem Knacken einhergehen, muss aber nicht", sagt Ahlers. Auch eine veränderte Form der Zähne könnte darauf hindeuten. Wer so etwas bemerkt, sollte seinen Zahnarzt ansprechen.

Zahnschiene kann helfen

Lautet die Diagnose tatsächlich Bruxismus, bekommt der Betroffene meistens eine Zahnschiene aus Kunststoff. Davon gibt es

von A-Z

[Zum Glossar](#)

NEUESTE VIDEOS



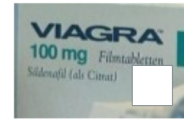
Gesundheitsminister
Daniel Bahr für einen Tag im Apotheker-Kittel



Karriere
Pausensport gegen Arbeitsfrust



Prothesenforschung
So wächst ein menschliches Ohr in einer Ratte

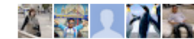


Potenzpille
Viagra für die innere Uhr

SOZIALE NETZWERKE

DIE WELT bei

[Mitlesen](#)



+68.098

Facebook



DIE WELT auf Facebook

[Gefällt mir](#) 29,923

Twitter

[@welt folgen](#)

72.1Tsd Follower

TV-TIPP DES TAGES



X:enius - Wissensmagazin
20.09. 13:00 Uhr, arte

[Jetzt im TV](#)

[Ab 20:15 Uhr](#)

[TV-Programm](#)

RATGEBER RECHT

Tipps und News zum Medizinrecht

[Jetzt informieren](#)

unterschiedliche Arten. "Einfache Knirscherschienen zielen lediglich darauf ab, den Verlust weiterer Zahnhartsubstanz zu stoppen", erklärt Ahlers.

"Aufbissbehelfe ohne adjustierte Zahnkontakte" hingegen sollen einen hemmenden Reflex auslösen, indem Betroffene beim Knirschen ein unerwartetes Hindernis bemerken und dadurch Ober- und Unterkiefer auseinanderbringen. Diese sollten aber nur kurzzeitig getragen werden. "Bei langfristiger Behandlung ist eine aufwendig konstruierte Okklusionsschiene wirksam. Zusätzlich zu den anderen beiden Effekten stellt sie eine Kieferposition ein, die den Unterkiefer stabilisiert und die Kaumuskeln entlastet."

Allerdings stellt sich bei psychisch begründetem Bruxismus die Frage, inwiefern eine ausschließlich zahnärztliche Schienentherapie zur Behandlung geeignet ist. "Sie kann die akuten Schmerzen und Symptome lindern, aber den Stress nimmt der Zahnarzt den Patienten nicht", betont Oesterreich.

Knirschen und Pressen bewusst machen

Eine Möglichkeit, sich sein Knirschen und Pressen bewusst zu machen, ist das sogenannte Biofeedback. Dabei wird ein Sensor, der die Muskelanspannungen misst, auf die Kaumuskeln geklebt. "Wenn es sich nicht lediglich um kurze Schluckbewegungen handelt, werden sie dem Betroffenen durch einen Warnton rückgemeldet", erläutert Korn.

"Dadurch kann die eigene Körperwahrnehmung gestärkt werden, um besser zu merken, in welchen Situationen man auf Stress mit einer Anspannung reagiert." Da oft unklar ist, ob die Betroffenen tags oder nachts knirschen, sollte das Biofeedback zu beiden Tageszeiten in einem Zeitraum von etwa vier Wochen angewendet werden.

"Zudem müssen Betroffene durch Entspannungsübungen lernen, wie man den Kiefer locker lässt: die Backenzähne berühren sich nicht, der Mund ist geschlossen und die Zungenspitze ruht hinter der oberen Zahnreihe." Entscheidend sei, dass sie im Alltag immer wieder kurz überprüfen, ob sie eine solche Kieferhaltung eingenommen haben.

dpa/oc

Richtig Zähne putzen



Im Expertengespräch von "fit & gesund" erklärt Prof. Dr. Andrej Kielbassa, was man für eir

Quelle: DWTV

Video teilen

Home 11:06 Boxen: Julio Chavez – WM-Kampf mit Marihuana im Blut