

Heute

Service-Tipps des Tages

KOLUMNE: GESUNDHEIT
VON DR. JOCHEN SCHMIDT
ZAHNARZT, KÖLN
 leben@wz-plus.de



Zähneknirschen



Etwa jeder Fünfte knirscht mit den Zähnen. Das heftige Zusammenpressen von Ober- und Unterkiefer bezeichnen Mediziner als Bruxismus. Das kann nachts auftreten, aber auch tagsüber. Es ist nicht nur unangenehm für den Partner, sondern auch schlecht für die Zähne des Betroffenen. Denn beim Zähneknirschen wirken enorme Kräfte auf Zähne und Kiefergelenke ein. Sie erreichen das Zehnfache des normalen Kaudrucks – über 100 Kilogramm pro Quadratzentimeter. Als Folge können nicht nur gesunde Zähne oder Keramikkrone geschädigt werden, sondern auch Entzündungen der Kiefergelenke auftreten. Wegen der Verspannung der Kaumuskulatur können auch Kopfschmerzen auftreten. Ob auch Rücken- und Nackenschmerzen dadurch ausgelöst werden, ist umstritten. Weil Rückenschmerzen so viele andere Ursachen haben können, ist ein kausaler Zusammenhang wissenschaftlich nicht eindeutig herstellbar.

Häufig betroffen sind Frauen zwischen 30 und 45 Jahren, vermutlich wegen der Doppelbelastung durch Beruf und Familie. Denn erhebliche psychische Anspannung gilt als Hauptursache für Bruxismus – nicht von ungefähr heißt es bei unangenehmen Situationen, da müsse man die Zähne zusammenbeißen. Behandelt wird Bruxismus in erster Linie mit Okklusionsschienen, die aus Kunststoff individuell angefertigt und während des Schlafs getragen werden. Sie verhindern zwar nicht das weitere Knirschen der Zähne, aber sie entlasten die Kiefergelenke und entspannen die Kau- und Kopfmuskulatur.

Ist Stress die Ursache, können Entspannungsübungen oder psychologische Beratungen positiv wirken. Auch Physiotherapie für den betroffenen Bereich bringt häufig Linderung. Eine medikamentöse Behandlung zur Muskelentspannung ist nur kurzzeitig zu empfehlen.