



Foto: probDente e. V.

TRÄUM SCHÖN

Zahnmedizin: Ruhiger Schlaf durch Knirschschiene

Die Kaumuskeln sind die stärksten Muskeln des menschlichen Körpers. Ihre maximale Kraft erreichen die Muskeln aber nicht beim normalen Kauen, sondern beim nächtlichen Zähneknirschen, wo sie nicht selten das Zehnfache des normalen Kaudrucks erzielen: Bis zu 480 Kilogramm pro Quadratzentimeter können dabei, laut Bundeszahnärztekammer, auf das Gebiss einwirken. Für Zähne und Kiefergelenk bleibt diese Prozedur auf Dauer nicht ohne Konsequenzen.

JEDER ZEHNTE DEUTSCHE KNIRSCHT

Abgeriebene Zahnkanten und -flächen, Risse und Absprengungen im Schmelz sind typische Anzeichen für Zähneknirschen. Der Fachmann spricht dabei auch von Bruxismus. Treten dabei zusätzlich auch noch Schmerzen und Knacken in den Kiefergelenken, Rücken- und Spannungskopfschmerzen sowie

Tinnitus auf, heißt das Krankheitsbild „CMD“. Das ist die Abkürzung für Craniomandibuläre Dysfunktion (von lat. „cranium“, also Schädel, „mandibula“ für Unterkiefer und „Dysfunction“ für „Fehlfunktion“).

Zähneknirschen und CMD sind weit verbreitet. „Unter Wirkung von Stress kommt es dazu, dass jeder Zweite zeitweise im Leben knirscht und presst. Zu einem dauerhaften Phänomen kommt es allerdings nur bei einem Fünftel dieser Patienten, also bei etwa einem Zehntel der Gesamtbevölkerung, mit den krankhaften Folgen einer Craniomandibulären Dysfunktion“, erklärt Prof. Dietmar Oesterreich, Vizepräsident der Bundeszahnärztekammer. Das schädliche Pressen und Reiben passiert dabei unbewusst – meistens im Schlaf. Die Betroffenen bemerken es meist erst, wenn es bereits zu Schäden an den Zähnen gekommen ist beziehungsweise Probleme an den Kiefergelenken auftreten.

Die Gründe, warum Menschen

im Schlaf mit den Zähnen knirschen, sind vielfältig. In den meisten Fällen ist Stress die Ursache. Unverarbeitete Probleme in Alltag und Beruf werden im Schlaf im wahren Sinne des Wortes „durchgekaut“. Daneben können aber auch Fehlstellungen im Gebiss, sprich Lücken, Störkontakte oder nicht passender Zahnersatz für das Knirschen verantwortlich sein. Auch Fehlstellungen in der Körperstatik, wie unterschiedliche Beinlängen, Skoliose oder

ein Beckenschiefstand, können sich negativ auf das Zusammenspiel von Zähnen, Muskeln und Kiefergelenk auswirken.

Je nachdem, wo das Knirschen herrührt, sollte auch die Therapie ansetzen. Nicht immer ist die Ursache aber schnell und eindeutig auszumachen. Auch spielen oft mehrere Faktoren eine Rolle. Eine CMD-Therapie erfolgt deshalb in der Regel interdisziplinär. Neben dem Zahnarzt sind daran häufig auch Physiothera-

Für die Knirschschiene wird ein individueller Abdruck vom Gebiss genommen.
Foto: Fotolia

