

Wenn Stress die Zähne ruiniert

Viele Menschen kauen vor allem nachts ihre Probleme durch / Knirscher-Schiene kann Schäden vorbeugen

Von unserer Mitarbeiterin
Miriam Braun

MÜNSTER. Der Wecker klingelt. Die Augen sind noch gar nicht richtig geöffnet, da schmerzt bereits der Kiefer. Verspannt, wie bei einem starken Muskelkater, lässt er sich kaum bewegen, der Druck zieht bis in die Schläfen. „Das sind Hinweise auf nächtliches Zähneknirschen, die man dem Zahnarzt unbedingt mitteilen sollte“, sagt Professor Stephan Doering, Leiter des Bereichs für Psychosomatik in der Zahnheilkunde der Universitätsklinik Münster.

Sowohl das Zähneknirschen als auch das Zähnepressen fallen in der Medizin unter den Fachbegriff „Bruxismus“. Dabei wird das Pressen und Knirschen am Tage vom nächtlichen Zähneknirschen unterschieden. Gerade nächtliche Knirscher sind sich ihres Leidens oft nicht bewusst. „In der Regel ist es der Partner, der darauf aufmerksam wird“, so Doering.

Die Ursachen für das Knirschen sind unterschiedlich. Oft ist es psychosomatisch bedingt und eine falsche Art der Stressbewältigung. „Das ist das abguckte Zähnefletschen der Tiere“, sagt Privatdozentin Ingrid Peroz, Leiterin der Kiefergelenksprechstunde an der Berliner Charité. „Leider dürfen Menschen bei Stress und Aggressivität nicht einfach losbrüllen. Stattdessen knirschen wir gegen uns selber.“ Die meisten Betroffenen seien zwischen 20 und 40 Jahre alt und befänden sich in ihrer stressigsten Lebensphase.

Aber auch Fehlstellungen des Gebisses oder nicht perfekte Füllungen, Brücken

oder Kronen können Auslöser des Knirschens sein. Diese Unebenheiten werden unbewusst weggeknirscht. „Die Betroffenen versuchen, ihr Kauwerkzeug“ zu reinigen“, erklärt Oliver Ahlers, Leiter des CMD-Centrums Hamburg-Eppendorf und Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Funktionsdiagnostik und -therapie (DGFDT). Nur sei eben ein schief stehender Zahn kein

vermeintlicher Speiserest, das Hindernis lasse sich daher nicht einfach wegkauen.

Nicht zuletzt können auch orthopädische Gründe wie eine falsche Körperhaltung oder Störungen in der Wirbelsäulenfunktion indirekten Einfluss auf die Kaumuskulatur haben. „Wenn es nicht nur einen Grund für das Knirschen gibt, sondern mehrere, kommt es zu Beschwerden“, so Privatdo-

zent Ahlers. Wenn die morgendlichen Kiefer- und Kopfschmerzen häufig auftreten, sollte dies als Warnsignal genommen werden. „Auch Formveränderungen der Zähne oder glatt abgeriebene Schliiffacetten weisen auf nächtliches Knirschen hin“, sagt Peroz.

Wenn der Betroffene den Verdacht hat, ein Knirscher oder Presser zu sein, sollte er seinen Zahnarzt unbedingt darauf hinweisen“, rät auch Doering. Ist der nächtliche Knirscher entlarvt, kommt in den meisten Fällen eine Aufbisschiene zum Einsatz. „Diese ist aus transparentem Kunststoff; sie unterbindet zwar nicht das Knirschen, schützt aber die Zähne vor Abreibung“, erläutert Ingrid Peroz. Die Schienen müssen über einen individuellen Kieferabdruck angefertigt werden. „Es gibt zwar auch vorgefertigte Modelle, die sind aber nur eine vorübergehende Lösung“, fügt Ahlers hinzu.

Gegen psychosomatische Ursachen hilft nur, die innere Unruhe und den Stress abzubauen. „Man kommt schon zu mehr innerer Ruhe, wenn man sich im Leben und im Job realistische Ziele setzt und genug schläft“, so Ahlers. Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training oder Yoga seien außerdem hilfreich. „So kann man am Tage ein wenig gegensteuern, um die nächtliche Anspannung aufzufangen“, erklärt Peroz.

Ein wichtiger Tipp zur Selbstkontrolle am Tag: „Außer beim Schlucken haben die Zähne nichts aufeinander verloren“, so Ingrid Peroz. Sie sollten entspannt in den Muskelschlingen liegen und sich nicht berühren.



Eine Schiene als Schutz – sie soll den Abrieb beim Zähneknirschen verhindern.

FOTO: DPA