



Zähneknirschen (Bruxismus)

Nächtliches Zähneknirschen oder Zähne pressen ist eine Reaktion des Körpers auf seelischen Stress. Dabei wirken Kräfte von bis zu 100 Kg/cm² auf die Zähne ein. Langfristig werden somit nicht nur die Zähne geschädigt sondern auch die Kiefergelenke, Kaumuskulatur welches sich wieder auf die Schulter und Nackenregion ausbreiten kann.

Im Anfangsstadium des Bruxismus treten leichte Überanstrengungen der Kaumuskulatur auf, gefolgt von einer verstärkten Abnutzung der Eckzähne. Weiters führt dies zu irreparablen Zahnschäden welche sich als Risse im Zahnschmelz oder Schliffacetten manifestieren. In drastischen Fällen kommt es zum Abreiben des Zahnkörpers bis zum Zahnfleisch, welches dann ebenso in Mitleidenschaft gezogen wird. Zahnfleischrückgang, Zahnlockerung bis zum Zahnverlust können die Folge sein. Bei bestehender, unbehandelter Parodontitis wird diese noch verstärkt. 80% aller Parodontal Erkrankten leiden an Bruxismus. Menschen die sich ihre Ängste oder Aggressionen nicht anmerken lassen wollen, neigen zu Bruxismus. Ist der Stress ausgestanden, verschwindet diese Angewohnheit wieder. Somit ist Bruxismus auch als unbewusster Stressabbau anzusehen.

Um ein langfristiges Knirschen zu vermeiden, sollten die Zähne beim Zahnarzt durch eine Modellanalyse eingeschliffen und möglichst frühzeitig eine Schientherapie begonnen werden. Dazu wird eine Aufbiss-Schiene aus Kunststoff über Nacht zum Schutz der Zähne sowie der gleichmäßigen Abstützung der Kiefergelenke getragen. Die Ursache des Problems ist mit dieser konventionellen Methode jedoch nicht aus der Welt geschaffen. Seelische Ursachen sollten mittels Autogenem Training, Yoga, oder Psychotherapie behandelt werden.

Zähneknirschen ein nächtliches Problem?

In einer Studie wurden 13.000 Menschen untersucht. Das Ergebnis zeigte, dass mehr als 8% im Schlaf mit den Zähnen knirschten. Das macht Bruxismus nach Schnarchen und Schlafapnoe zur dritthäufigsten Schlafstörung. Etwa die Hälfte an Bruxismus Leidenden weisen erhebliche Schmerzen im Kaumuskulaturapparat und Schäden an der Zahnschmelz auf. Personen zwischen dem 16. Lj bis zum 25 Lj, bei denen schwierige Entscheidungen, Prüfungen oder Stress anstehen, sind sehr oft betroffen. Eine Studie bestätigt außerdem den Trend einer Häufung bei 25-45jährigen.

Weitere Zusammenhänge:

Knirscher haben meist einen höheren täglichen Alkoholkonsum, sind eher Raucher und leiden vermehrt an Schlafstörung wie Schnarchen, Apnoe und sprechen im Schlaf. Meist liegen seelische Probleme vor, welche beträchtlich sein können.



Es können aber auch mechanische Probleme vorliegen wie etwa Vorkontakte, zu hohe Füllungen oder Kronen, sowie falscher oder traumatischer Aufbiss. Im Schlaf versuchen nun die betroffenen diese Unebenheiten auszugleichen was wiederum die Situation verschlimmert. Hier ist der Zahnarzt der erste Ansprechpartner. Kürzlich zurückliegende Behandlungen sollten besonders beobachtet werden. Unbehandeltes Zähneknirschen belastet die Kiefergelenke, die Gesichtsmuskulatur und schädigt die Zahnschmelze mit Abrieb bis auf das Zahnhornniveau.

Auswirkungen:

Die Auswirkungen sind meist am frühen Morgen spürbar, wenn Schmerzen in den Kiefergelenken aber auch Kopfschmerzen und Nackenschmerzen auftreten. Dazu kommen mit der Zeit abgeschliffene, durch den Druck und das Reiben empfindlich gewordene bis gelockerte Zähne. Regelmäßiges Zähneknirschen sollte ernst genommen werden, weil der ganze Körper darunter leiden kann. Wenige wissen woher diese Schmerzen jedoch kommen und messen dem daher wenig Bedeutung bei.

Behandlung:

Eine Behandlung bei Bruxismus ist möglich und auch notwendig. Bei rein mechanischen Problemen ist eine neue Füllung, Korrektur der Okklusion oder Beseitigung des Hindernisses nach Erstellen von Modellen zur Analyse möglich. Sollte dies jedoch nicht möglich sein - aufgrund neuer Kronen oder falscher Bisslage - ist die Herstellung einer Kunststoffschiene nötig. Diese verhindert den Abrieb der Zahnschmelze, minimiert den Druck und ermöglicht eine Abstützung für die Kiefergelenke und lockert so die Kau- und Nackenmuskulatur. Bei seelischen Problemen als Ursache für das Zähneknirschen führen verschiedene Therapien und Techniken zum Erfolg wie Autogenes Training, Yoga oder Biofeedback. Bei Verhärtungen im Kapsel-Bandapparat des Kiefergelenkes ist eine Lockerung durch einen Physiotherapeuten möglich.

Die Erfolgsrate ist hoch, denn ist der Teufelskreis Knirschen-Schmerzen-Anspannung einmal durchbrochen, wirkt die Therapie auch in die Nacht hinein und verhilft wieder zu einem lockeren Mundwerk. Die Therapiedauer ist jedoch individuell verschieden und kann von 3 Monaten bis zu lebenslangem Tragen der Schiene andauern.

Ihr Zahnarzt kann Ihnen dabei helfen und berät sie gerne. Leider ist die Schientherapie keine Leistung der Krankenkassa. Aufgrund unterschiedlicher Anfertigung, individueller Beratung und Therapiedauer ist der Preis beim Zahnarzt nachzufragen.