

# Zähneknirschen als Ventil

**KRANKHAFT** Oft sind die Gefühle an der Angewohnheit schuld

Berlin (tmn). Meistens passiert es nachts im Schlaf, aber auch in monotonen Alltagssituationen: Menschen knirschen mit den Zähnen. 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. Insgesamt leidet also jeder zehnte Deutsche an krankhaftem Zähneknirschen – Mediziner bezeichnen das als Bruxismus.

Dabei werden enorme Kräfte im Mund freigesetzt. Der Zahnschmelz, die härteste Substanz des menschlichen Körpers, wird dadurch stark beschädigt. Die Auswirkungen reichen von glatt polierten Flächen über Absplitterungen und



**Die Knirscherschiene soll den weiteren Abbau von Zahnschmelz verhindern.** Foto: dpa

Risse bis hin zu lockeren und stark abgeriebenen Zähnen, bei denen der Zahnerv nur noch von einer dünnen Schicht überdeckt ist. „Durch das Pressen und Knirschen wird zudem die Kaumuskelatur stark angespannt, überlastet und kann punktuelle oder diffuse Schmerzen verursachen“, erklärt Oliver Ahlers von der Deutschen Gesellschaft für Funktionsdiagnostik und -therapie. Schmerzen im Kiefergelenk sind möglich, aber auch in der Kopf-, Nacken-, Schulter-, Rücken- und Beckenmuskulatur. Tinnitus und Sehstörungen

sind manchmal ebenfalls Begleiterscheinungen.

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.

Bei Bruxismus bekommt der Betroffene meistens eine Knirscherschiene. „Einfache Knirscherschienen zielen lediglich darauf ab, den Verlust weiterer Zahnhartsubstanz zu stoppen“, erklärt Ahlers. „Aufbissbehelfe ohne adjustierte Zahnkontakte“ sollen Betroffenen beim Knirschen ein Hindernis sein und dadurch Ober- und Unterkiefer auseinander bringen. Eine aufwendig konstruierte Okklusionsschiene stellt zusätzlich eine Kieferposition ein, die den Unterkiefer stabilisiert und die Kaumuskel entlastet.