

Nachts knirschen die Zähne

Im Schlaf mahlen sich Millionen das Gebiss kaputt – dagegen gibt es nur eine effektive Hilfe

Von Miriam Braun

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

Sowohl das Zähneknirschen als auch das Zähnepressen fallen in der Medizin unter den Begriff „Bruxismus“. Dabei wird das Pressen und Knirschen am Tage vom nächtlichen Zähneknirschen unterschieden. Gerade nächtliche Knirscher sind sich ihres Leidens oft nicht bewusst. „Da ist es dann der Bettpartner, der das hört und sich beschwert“, erklärt Professor Doering. Tagsüber hingegen werde meist in stressigen Situationen gepresst: „Im Straßenverkehr, bei Prüfungen oder bei der Konzentra-

tion auf eine Aufgabe.“ Die Ursachen sind unterschiedlich. Oft ist das Knirschen psychosomatisch und eine falsche Art der Stressbewältigung. „Das ist das abgegrackte Zähnefleischen der Tiere“, sagt Privatdozentin Ingrid Peroz, Leiterin der Kiefergelenksprechstunde 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 in ihrer stressigsten Lebensphase.

Ebenso können Fehlstellungen des Gebisses oder nicht perfekte Füllungen, Brücken oder Kronen der 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 (DGFD). Nur sei eben ein Schiefstehender Zahn kein vermeintlicher Speiserest, das Hindernis lasse sich daher nicht einfach wegkauen.

Nicht zuletzt können auch ortho-

pädische 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 Privatdozent Ahlers. Wenn die morgendlichen Kiefer- und Kopfschmerzen häufig auftreten, gilt es aufmerksam zu 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“, sagt Professor Stephan Doering. Ist



Eine Schiene hilft

FOTO: PA

der nächtliche Knirscher entlarvt, kommt meist eine Aufbissschiene zum Einsatz. „Diese ist aus transparentem Kunststoff und 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 Aufbisshilfen, die sind aber nur eine vorübergehende Lösung“, fügt Oliver Ahlers hinzu.

Gegen die häufig vorkommenden psychosomatischen Ursachen hilft nur, die innere Unruhe und den Stress anderweitig abzubauen. „Man kommt schon zu mehr innerer Ruhe, wenn man sich im Leben und im Job realistische Ziele setzt und genug schläft“, meint Oliver Ahlers. Sonst könne Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training oder Yoga helfen. „So kann man am Tage ein wenig gegensteuern, um die nächtliche Anspannung wieder aufzufangen“, erklärt Peroz.

Es gilt, sich auch tagsüber immer wieder selbst zu kontrollieren, und zu überprüfen, wie sich die eigene Kaumuskulatur anfühlt: „Außer beim Schlucken haben die Zähne nichts aufeinander verloren“, sagt

Peroz. Sie sollten entspannt in den Muskelschlingen liegen und sich nicht berühren. „Das kann man erreichen, wenn man tief Luft holt, diese langsam wieder auspustet und dann in dieser Haltung die Lippen schließt“, erläutert Peroz. Diese Kontroll-Übung lasse sich immer und überall leicht machen.

Betroffenen fällt es meist schwer, Knirsch-Symptome zu erkennen. Im Internet kann kostenfrei ein Selbsttest heruntergeladen werden. „Mithilfe dieses Kurzbefundes kann man sich auf beginnende Funktionsveränderungen hin testen“, erklärt der Zahnmediziner Oliver Ahlers. Oft merken Betroffene nicht, dass sie im Stress ihre Kaumuskulatur anspannen. Optische Erinnerungsrufe können die Beobachtung erleichtern. „Das können Markierungen im Auto, am Kühlschrank oder am Computerbildschirm sein“, empfiehlt Peroz von der Charité. „Immer wenn man diese sieht, sollte man die Haltung des Kiefers kontrollieren.“ So könne man auf unbewusste Spannungen aufmerksam werden.

Ein Selbsttest im Netz unter:
www.cmd-check.de