



Wenn's knirscht

Zähneknirschen ist meist auf Stress zurückzuführen – Nicht nur die Zähne leiden

Knirschen, beißen, mahlen: Zähneknirschen – meistens nachts, mitunter aber auch tagsüber – ist ein recht weit verbreitetes Phänomen, das meistens auf zu viel Stress zurückzuführen ist. Darunter leiden im Übrigen nicht nur die Zähne.

Bruxismus nennt der Facharzt das Knirschen und Aufeinanderpressen der Zähne. Das Problem ist relativ weit verbreitet, auch wenn es schwierig ist, es genau zu erheben. „Nicht jeder sucht deshalb einen Zahnarzt auf“, erklärt der Bozner Zahnarzt Dr. Gernot Obermair. Schätzungen gehen davon aus, dass mindestens jeder Dritte im Laufe seines Lebens zumindest zeitweise von Zähneknirschen betroffen ist. Mehr als jeder Zehnte entwickle dadurch Schäden am Kauapparat.

Das Zähneknirschen geschieht meist unterbewusst und kann sowohl nachts als auch tagsüber auftreten, sagt Dr. Obermair.

Häufige Ursache des Knirschens ist Stress

Dabei scheint das Knirschen vor allem ein Stressventil zu sein. Wer die Belastungen, Anspannungen, Sorgen und Ärgernisse tagsüber nicht ausreichend verarbeitet, der neigt dazu, sie nachts „wegzuknirschen“. „Es stimmt, dass Personen, die unter Stress stehen, deutlich häufiger unter Bruxismus leiden, als Menschen, die weniger gestresst sind“, sagt Dr. Obermair. Auch Zahn- oder Haltungsfeststellungen können zu Zähneknirschen führen. Infrage kommen auch medikamentöse Ursachen, ebenso „Alltagsdrogen“ wie Kaffee, Nikotin und Alkohol, die einen Einfluss auf das Nervensystem und die chemischen Botenstoffe haben.

Knirschen wirkt sich in erster Linie auf die Zähne aus. „Zähne, auch künstliche, wie Kronen, Brücken und darunterliegende Wurzeln oder Implantate können durch die ständige Überlastung abgenutzt werden oder sogar brechen“, erklärt der Zahnarzt.

„*Es stimmt, dass Personen, die unter Stress stehen, deutlich häufiger unter Bruxismus leiden, als Menschen, die weniger gestresst sind.*“

Dr. Gernot Obermair

Sei der Zahnschmelz erst einmal abradert und das darunterliegende weichere Dentin freigelegt, gehe die Zerstörung wesentlich schneller und könne bis zum Zahnfleisch reichen. „Die Zahnnerven können überreizt werden, bis hin zum Absterben der Zähne durch die Quetschung der versorgenden Blutgefäße.“ Beson-

ders das gleichzeitige Einwirken von Säuren – durch saure Getränke oder Nahrungsmittel oder durch Magensäure bei Reflux – beschleunigen diesen Abnutzungsvorgang.

Rückenschmerzen und Migräne als Folge

Personen, bei denen Bruxismus hauptsächlich in Form des Zusammenpressens auftritt, weisen teilweise keine sichtbaren Symptome an den Zähnen auf. „Sie klagen dann häufig über Schmerzen in Form von empfindlichen Zähnen, Kiefergelenkschmerzen, Gesichtsmuskel- und Nervenschmerzen, Migräne, Übelkeit, Nacken- oder Rückenschmerzen“, zählt Dr. Obermair auf. Weil Bruxismus den Betroffenen in der Nacht von der wichtigen REM-Schlafphase abhalte, treten häufig auch Müdigkeit, Lern- und Konzentrations-schwierigkeiten oder Anfälligkeit für Muskelkrampfungen auf.

Der Betroffene bemerkt vom Zähneknirschen meist nichts – außer den genannten Beschwerden am Morgen oder an der Abnutzung der Zähne. Leidtragender ist meist der Partner, der das Knirschen

Eine Aufbiss-Schiene aus Kunststoff vermindert einen weiteren Abrieb der Zähne.



hört oder es an der übermäßigen Bewegung der Kaumuskeln sieht.

Eine übermäßige Abnutzung der Zahnhartsubstanz, die nicht dem Lebensalter entspricht, ist ein deutlicher Hinweis auf Bruxismus. Auch auffällige schmerzhaft Muskelbefunde im Kiefer- und Nackenbereich, Zahnhalsdefekte und Kiefergelenkschmerzen können darauf hinweisen.

Bruxismus könne auch nur zeitweise auftreten und von alleine wieder verschwinden, „meistens passiert das aber nicht“, sagt Dr. Obermair. Die Behandlung durch den

Zahnarzt diene in erster Linie der Linderung der Beschwerden. Diese erfolgt in der Regel durch die Herstellung einer individuellen Aufbiss-Schiene aus Kunststoff, die eine Schutzbarriere zwischen Ober- und Unterkiefer bildet und einen weiteren Abrieb der Zähne vermindern soll. „Zusätzlich kann diese Aufbiss-Schiene auch die Biss-Lage verändern, falls eine orthopädische Mitursache besteht“, erklärt Dr. Obermair. Zahn- und Kieferfehlstellungen können auch durch kieferorthopädische Maßnahmen wie Zahnspangen korrigiert



Dr. Gernot Obermair
Zahnarzt in Bozen

werden. Hilfreich ist auch alles, was die Anspannung und den Stress reduziert, also Entspannungstechniken wie Yoga oder autogenes Training zum Beispiel. Auch Hypnose oder Akupunktur können helfen. ■