

**V**iele wissen gar nichts davon – dass sie nachts mit den Zähnen knirschen. Doch so harmlos das klingt, es hat vielfältige Folgen, die sich eines Tages unangenehm bemerkbar machen. Das sollten Sie rechtzeitig verhindern!

**Wie kommt es dazu?** Auch wenn man meint, im Schlaf ganz entspannt zu sein, mahlt jeder fünfte Deutsche nachts unbewusst mit den Kiefern, und zwar mit hohem Druck: Forscher haben herausgefunden, dass dabei Kräfte von bis zu 400 Kilogramm auf einzelne Zähne wirken. Ärzte sprechen von Bruxismus. Die häufigsten Ursachen sind Stress und Sorgen, die im Schlaf verarbeitet werden. Aber auch Zahn- oder Kieferfehlstellungen, die sogenannte craniomandibuläre Dysfunktion (CMD), gelten als Auslöser.

**Welches sind die Folgen?** „Unter regelmäßigem Zähneknirschen leiden Zähne und Kiefer, aber auch die gesamte Gesichtsmuskulatur kann Schaden nehmen“, warnt Dr. Achim Nesselrath, Kieferorthopäde aus Ratingen. Typische Symptome

sind Kiefer-, Kopf-, Nacken- oder Ohrenschmerzen, die am Morgen direkt nach dem Aufwachen auftreten. „Aber auch Sehstörungen oder eine Art Muskelkater im Gesicht lassen auf das nächtliche Mahlen schließen“, fügt er hinzu.

### Alarm bei angeschliffenen Zahn-Oberflächen

Einen ersten Hinweis erhält der Zahnarzt beim Blick auf die Zähne, denn die Oberflächen schleifen sich nach und nach ab, was schon mit bloßem Auge zu erkennen ist. Gesunde Zähne erkranken und können sogar ausfallen.

### Wie sieht die Therapie aus?

Die richtige Anlaufstelle ist ein Kieferorthopäde, der die Funktion des Kiefers untersucht und überprüft, ob die Zähne in der richtigen Position sitzen. Viele Patienten erhalten

**Wenn nachts der Kiefer mahlt, sind Verspannungen wie Nackenschmerzen am Morgen die Folge**

## Die schleichende Gefahr

# Zähneknirschen kann krank machen

zur Behandlung eine sogenannte Okklusionsschiene, die sie nachts tragen sollen. „Dieser individuell angepasste Kunststoff-Überzug entlastet Kiefer und Gelenk, weil er die Zahnreihen auf Abstand hält“, erklärt Dr. Nesselrath. Um Beschwerden am Morgen zu lindern, rät er Betroffenen zu Selbstmassagen oder Wärmeanwendungen, etwa mit Kirsch- oder Dinkelkissen, die man auf die strapazierte Muskulatur legt.

**Was hilft noch?** Die Ursachen können mit einer kieferorthopädischen Behandlung behoben werden, bei der etwa schlecht sitzende Kronen angepasst werden. Stehen seelische Ursachen im Vordergrund, eignen sich eine Psychotherapie sowie Entspannungs-Verfahren. Auch alternative Techniken wie eine manuelle Therapie oder die Cranio-Sacral-Therapie, die einige Ärzte und Heilpraktiker anbieten, können Erleichterung bringen. Biofeedback hilft, Stress zuverlässig zu bewältigen. Adressen: [www.dgbfb.de](http://www.dgbfb.de)