



IM SCHLAF mit den Zähnen knirschen ist für den einen Stressabbau für den anderen schlicht Störung der Nachruhe.

# Stressabbau im Schlaf

## Schädliches Zähneknirschen

LANDKREIS. Viele Kinder stehen schon in frühen Lebensjahren unter enormem Druck, leiden unter Überforderung und Verunsicherung. Wie bei Erwachsenen dient den Kleinen dann häufig nächtliches Knirschen mit den Zähnen als Stressventil. Durch das Zusammenpressen der Zähne oder das aufeinander reiben der Kiefer zermahlen die Kids in der Nacht regelrecht ihre Probleme und lösen so die Anspannung vom Tage.

Nicht ohne Folgen: Wenn Kinder über einen längeren Zeitraum mit den Zähnen knirschen, dann kann dies zu nachhaltigen Schäden am gesamten Kauapparat führen, welche sich auch im Erwachsenenalter nachteilig auswirken. So kommt es nach und nach zur Verformung des

Kiefers, gestörter Nasenatmung sowie zu Schwierigkeiten beim Kauen und Sprechen.

„Regelmäßiges Zähneknirschen bei Kindern ist besonders schädlich, da es die Ausbildung der Zähne bereits in einem sehr frühen Stadium stört und eine normale Entwicklung und das Wachstum von Zähnen beeinträchtigt“, erklärt Dr. Achim G. Nesselrath, Fachzahnarzt für Kieferorthopädie und Bundesvorstand des Berufsverbandes der Deutschen Kieferorthopäden (BDK).

Um speziell eine Erkrankung des Kiefers und der in ihm wachsenden Zähne zu verhindern, gehören kleine Patienten nicht nur in einfühlsame Hände eines Kindesarztes, sondern auch in kieferorthopädische Behandlung.

Untersuchung und Beratung zählen zu den Leistungen gesetzlicher Krankenkassen und sind demnach zuzahlungsfrei.