

## Erste Hilfe bei Zähneknirschen

---



Viele Menschen knirschen nachts  
pressen Ober- und Unterkiefer unbe-  
Kraft zusammen. Die Folgen: morgendliche Kiefer-, Kopf- und Nackenschmerzen  
und nachhaltige Schäden am gesamten Kauapparat. „Unter regelmäßigem Zäh-  
neknirschen leiden Zähne und Kiefer, aber auch die gesamte Gesichtsmuskula-  
tur nimmt Schaden“, warnt Dr. Achim G. Nesselrath, Raterger Fachzahnarzt für  
Kieferorthopädie und Bundesvorstand des Berufsverbandes der Deutschen Kie-  
ferorthopäden (BDK). Erste Hilfe bietet ein Kunststoffüberzug, eine sogenannte  
Okklusionsschiene, die einer Schädigung der Zahnschubstanz vorbeugt. Die Schie-  
ne therapiert jedoch nur die Symptome. Langfristig sollten Betroffene die Ursa-  
chen beheben. Häufig handelt es sich dabei um Stress und Sorgen.