

▶ Die Profis



**Dr. Achim
Nesselrath**

Berufsverband der
Deutschen
Kieferorthopäden

Zähne knirschen: Was hilft? nen knirsche?

Marlies V. (37)
aus Köpenick:
**Was kann ich
tun, damit
ich nachts
nicht länger
mit den Zäh-**

Zuerst sollte ein Fachzahn-
arzt die Funktion des Kie-
fers untersuchen und prü-
fen, ob die Zähne in der
richtigen Position im Kie-
fer sitzen. Erste Hilfe bietet
ein Kunststoffüberzug. Be-
troffene tragen diese indi-
viduell angepasste Schiene
nachts und entlasten damit
ihren Kiefer sowie das Kie-
fergelenk, da sie die Zahn-
reihen so auf Abstand hal-
ten. Bei verspannten Kie-
fermuskeln am Morgen
helfen Selbstmassagen
oder Wärmepackungen.
Langfristig kann eine Psy-
chotherapie helfen.