

# Wenn Probleme nachts „zermahlen“ werden

**Interessant:** Wie sich nächtliches Zähneknirschen auf die Gesundheit auswirkt / Untersuchung beim Spezialisten

Häufig „zermahlen“ Erwachsene ihre Probleme im Schlaf: Sie reiben die Zähne aufeinander oder pressen Ober- und Unterkiefer unbemerkt mit einer enormen Kraft zusammen.

Nicht ohne Folgen: Morgendliche Kiefer-, Kopf- und Nackenschmerzen treten bei Betroffenen regelmäßig auf und auch nachhaltige Schäden am gesamten Kauapparat lassen sich bei starkem Zähneknirschen, fachsprachlich Bruxismus, befürchten. „Unter regel-

mäßigem Zähneknirschen leiden Zähne und Kiefer, aber auch die gesamte Gesichtsmuskulatur nimmt bei starkem Knirschen Schaden“, warnt Dr. Achim G. Nesselrath, Raterger Fachzahnarzt für Kieferorthopädie und Bundesvorstand des Berufsverbandes der Deutschen Kieferorthopäden (BDK).

Schwere Schäden treten vor allem bei besonders starken Knirschern auf, da sie ihren Kiefer einem enormen Druck aussetzen. Bei Frauen beträgt die-

ser bis zu 300 kg, bei Männern wirken sogar Kräfte von bis zu 400 kg auf die Zahnreihen. Übt sich dieser Druck Nacht um Nacht auf das Kausystem aus, schleifen sich die Zahnoberflächen immer mehr ab, ursprünglich gesunde Zähne erkranken und im schlimmsten Fall droht eine Entzündung, die sogar Zahnverlust nach sich ziehen kann. „Regelmäßige Kopf- oder Ohrenschmerzen nach dem Aufwachen, Sehstörungen, Verspannungen im Kopf- und Na-

ckenbereich oder eine Art Muskelkater im Gesicht lassen auf nächtliches Zähneknirschen schließen“, so Dr. Nesselrath. In diesem Fall empfiehlt sich eine Behandlung beim Spezialisten, um eine kieferorthopädische Ursache des nächtlichen Knirschens auszuschließen.

Erste Hilfe bei Bruxismus bietet beispielsweise ein Kunststoffüberzug, eine sogenannte Okklusionsschiene, die einer Schädigung der Zahnschicht vorbeugt. „Betroffene tragen

diese individuell angepasste Schiene nachts und entlasten damit ihren Kiefer sowie das Kiefergelenk, da sie die Zahnreihen so auf Abstand halten“, erläutert Dr. Nesselrath. Damit sich Betroffene langfristig vom nächtlichen Knirschen befreien, sollten sie eine Behebung der Ursachen anstreben. Sitten die täglichen verdrängten Sorgen zu tief, kann eine Psychotherapie bei der Behandlung von Bruxismus-Patienten den richtigen Weg darstellen. *agborg*