

Schädliches Zähneknirschen

Stressbewältigung im Schlaf

(af) · Viele Kinder stehen schon in frühen Lebensjahren unter enormen 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 Aufeinanderreiben 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, Rätiger Fachzahnarzt für Kieferorthopädie und Bundesvorstand des Berufsverbandes der Deutschen Kieferorthopäden (BDK).

Untersuchung und Beratung

Untersuchung und Beratung zählen zu den Leistungen gesetzlicher Krankenkassen und sind demnach zuzahlungsfrei. Vorrangig kümmert sich ein Fachzahnarzt für Kieferorthopädie um die optimale Funktion des Kiefers und der richtigen Position der Zähne im Kieferknochen. Er klärt bestehende Störungen ab und leitet daraus eine individuelle Therapie ein. Abhilfe schafft beispielsweise ein Kunststoffüberzug, eine so genannte Okklusionsschiene, die einer Schädigung der Zahnschmelzsubstanz vorbeugt. „Diese Schutzschiene tragen Betroffene nachts und der Kieferorthopäde kontrolliert und justiert sie in re-

gelmäßigen Abständen“, sagt Dr. Nesselrath. Außerdem sollten Eltern mit professioneller Hilfe mögliche Ursachen für die psychische Belastung des Kindes ergründen, um die Sprösslinge für ihren Alltag zu stärken und so für eine ruhige Nacht sorgen.

Woran erkennen Eltern, dass ihr Kind mit den Zähnen knirscht?

- Bei regelmäßigem Knirschen entstehen auf den Zahnoberflächen Abschleifspuren, Zähne können sich lockern und der Zahnschmelz bekommt Risse – im schlimmsten Fall droht Zahnverlust oder ein Durchbrechen der Zähne.
- Weiterhin können Zahnfleischbluten, Entzündungen im Mundraum und Abdrücke auf dem Zungenrand und -rücken Anzeichen für nächtliches Knirschen darstellen.
- Beim Knirschen wirken enorme Kräfte auf Gelenke und Muskulatur, die bei Überbeanspruchung eine Reihe von Beschwerden auslösen: Klagt Ihr Kind bereits nach dem Aufwachen und ohne dass eine Erkältung oder andere Erkrankungen vorliegen, über Kopf- oder Oh-

renschmerzen, Sehstörungen, Verspannungen im Kopf- und Nackenbereich oder eine Art Muskelkater im Gesicht, liegt der Verdacht auf nächtliches Knirschen nahe.

- Nicht nur die Zähne, sondern auch die Kiefergelenke werden in Mitleidenschaft gezogen. Es kann zu Kiefergelenkstörungen kommen, die das Öffnen des Mundes erschweren und Schmerzen in der gesamten Kopfpartie verursachen. Bei Bewegung entstehen sogenannte „Knackgeräusche“.
- Ferner können auch andere äußerliche und psychische Symptome auf Zähneknirschen hinweisen, zum Beispiel wenn das Kind besonders introvertiert und ruhig ist und selten Schwierigkeiten äußert. Untersuchungen zufolge neigt eher dieser Charaktertyp dazu, nachts seine „Probleme zu zerkauen“, anstatt am Tage die „Zähne zu zeigen“.
- Ebenfalls geben bestimmte Verhaltensweisen am Tage Aufschluss übers Knirschen, etwa: Fingernägel kauen, an Stiften kauen oder langjähriges Nuckeln.