

# Stressbewältigung im Schlaf: Zähneknirschen bereits im Kindesalter

**OSTPRIGNITZ-RUPPIN**  
(MAE) 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. So kommt es nach und nach zur Verformung des Kiefers, gestörter Nasenatmung sowie zu Schwierigkeiten beim Kau-

en 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, Ratinger 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 Kinderarztes, sondern auch in kieferorthopädische Behandlung. Untersuchung und Beratung zählen zu den Leistungen gesetzlicher Krankenkassen und sind demnach

zuzahlungsfrei. Ein Kieferorthopäde kümmert sich 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 Zahnschubstanz vorbeugt.