

Stressbewältigung im Schlaf

Schädliches Zähneknirschen im Kindesalter behandeln

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).



Dr. Achim Nesselrath

Um speziell eine Erkrankung des Kiefers und der in ihm wachsenden Zähne zu verhindern, gehören kleine Patienten nicht nur in einfühlsame Hände eines Kindesarztes, sondern auch in kieferorthopädische Behandlung. Untersuchung und Beratung zäh-

len 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.

Okklusionsschiene beugt Schädigungen vor

Abhilfe schafft beispielsweise ein Kunststoffüberzug, eine so genannte Okklusionsschiene, die einer Schädigung der Zahnschmelze vorbeugt. „Diese Schutzschienen tragen Betroffene nachts und der Kieferorthopäde kontrolliert und justiert sie in regelmäßigen Abständen“, sagt Dr. Nesselrath.

Stressauslöser finden

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 geruhreiche Nacht sorgen.