

## Nächtliches Stressventil

Beiß die Zähne zusammen!“ Bereits viele Menschen haben diese Aufforderung in Stresssituationen gehört. In der Rede- und Bewegung steckt mehr Wahrheit als zunächst vermutet. Denn häufig zermahlen Erwachsene ihre Probleme im Schlaf: Sie reiben die Zähne aufeinander oder pressen Ober- und Unterkiefer unmerklich mit einer enormen Kraft zusammen.

**Region.** 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 regelmäßigem Zähneknirschen leiden Zähne

und Kiefer, aber auch die gesamte Gesichtsmuskulatur nimmt bei starkem Knirschen Schaden“, warnt Dr. Achim G. Nesselrath, 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 dieser 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 zie-

hen kann.

„Regelmäßige Kopfo- oder Ohrschmerzen nach dem Aufwachen, Sehstörungen, Verspannungen im Kopf- und Nackenbereich 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. Zunächst untersucht der Fachzahnarzt die Funktion des Kiefers und überprüft, ob die Zähne in der richtigen Position im Kiefer sitzen. So klärt er Störungen ab, um daraufhin eine individuelle Therapie einzuleiten.

Direkte Hilfe, um Beschwerden zu lindern, bieten bei verspannten Kiefermuskeln am Morgen wiederum Selbstmassagen oder Wärmepackungen, beispielsweise erwärmte Dinkel- oder Kirschkernkissen. Damit sich Betroffene langfristig vom nächtlichen Knirschen befreien, sollten sie eine Behebung der Ursachen anstreben.