

Zähneknirschen

Der Kauvorgang ist ein perfektes Zusammenspiel von den beiden Kiefergelenken, den Kaumuskeln, bis hin zu den Zähnen.

Normalerweise hat ein entspannter Mensch tagsüber zweimal pro Minute (im Schlaf nur einmal pro Minute) während des Schluckens Zahnkontakt. Das bedeutet also höchstens 20 Minuten am Tag besteht Kontakt zwischen oberer und unterer Zahnreihe.

In Stress-Situationen kann sich der tägliche Zahnkontakt durch Zähneknirschen oder Zähnepressen ganz erheblich erhöhen. Sehr oft läuft dies unbewusst während des Schlafs ab.

Im Volksmund kennt man den Ausspruch „ sich an einem Problem die Zähne ausbeißen“. Tatsächlich ist es wirklich so, dass nachts die Sorgen vom Kopf in den Kiefer wandern. Was tagsüber nicht verdaut wird, wird nachts zerkaut.

Kurzfristiges Knirschen in besonders belastenden Situationen wie z.B. vor Prüfungen hat noch keinen Krankheitswert.

Immer mehr Menschen können aber mit den an sie gestellten Anforderungen nicht umgehen, sowohl beruflich wie familiär stehen viele Menschen unter Dauerstress, der sich in starkem Zähneknirschen oder Pressen vor allem nachts äußert.

Was Knirscher im Schlaf mit ihrem Gebiss an Druck bewirken ist so enorm, als würden zeitweise mehrere hundert Kilo auf den Zähnen lasten. Morgens schmerzen oft alle Zähne und die maximale Mundöffnung z.B. beim Gähnen ist manchmal nur schwer möglich und tut ebenfalls weh.

Schwere Zahnschäden sind durch das massive nächtliche Reiben sichtbar. Der Zahnschmelz - obwohl die härteste Substanz des Körpers - wird systematisch abgeschliffen. Schliff-Facetten entstehen vor allem an den Schneide- und Eckzähnen. Die Zähne werden überempfindlich. Mit der Zeit bilden sich Risse im Schmelz und Teile des Zahnes können brechen. Durch die Überbeanspruchung wird auch der Zahnhalteapparat in Mitleidenschaft gezogen. Das Zahnfleisch zieht sich zurück, Zähne werden gelockert. Manchmal sterben Zähne durch den andauernd verstärkten Druck sogar ab.

Aber nicht nur die Zähne leiden. Die Kaumuskulatur verhärtet und verkürzt sich, wodurch letztendlich auch das Kiefergelenk schmerzhaft in Mitleidenschaft gezogen wird. Manchmal sind diese irreparablen Schäden durch ein „Knacken „ des Gelenks hör- und fühlbar. Kopf- und Nackenschmerzen können ebenfalls die Folge des überlasteten Kauapparats sein.

Um die Auswirkungen des Knirschens auf die Zähne zu mindern, kann in der Nacht eine so genannte Aufbiss-Schiene getragen werden. Dieser durchsichtige herausnehmbare Überzug aus Kunststoff mit einem „Einbissrelief „ für die Zahnflächen des Gegenkiefers schützt die Zähne vor der übermäßigen Abnutzung.

Um bereits schmerzende Kiefergelenke zu entlasten, ist die Anfertigung von aufwendigeren modellierten Schienen für beide Kiefer notwendig, die durch neu gestaltete Kauflächen das Kiefergelenk beim Zusammenbeißen in eine entspannte Position bringen.

Zusätzlich sollten Zähneknirscher aber versuchen, die Ursachen für ihren Stress heraus zu finden und wenn möglich zu beseitigen. Manchen kann vielleicht das Erlernen von bestimmten Entspannungstechniken wie z.B. autogenes Training, Yoga ect. dabei helfen, mit den Belastungen des Alltags gelassener umzugehen und weniger zu knirschen.