

# Zähneknirschen

(27.1.2012) **Wenn der Riss im Nervenkostüm bis in den Zahnschmelz reicht: Zähneknirschen und Zähnepressen können Schäden am Zahnschmelz auslösen.**



**Eine Zahnschiene verhindert Schäden, die durch das nächtliche Knirschen entstehen können / Foto: Fotolia**

Das Zähneknirschen zählt zu den sogenannten Parafunktionen – dem Benutzen des Kauapparats ohne funktionellen Zweck. Dazu zählen neben dem Zähneknirschen und -pressen auch das Zungen-, Lippen- oder Wangenbeißen, genauso wie das Fingernägel- oder Bleistiftkauen. Die meisten erwachsenen Menschen haben eine dieser erzwungenen Handlungen schon einmal an sich selbst erlebt, meist ohne schwerwiegende Folgen für Zähne und Mundraum. Beim Zähneknirschen und dem Zähnepressen aber, können sogar Schäden am Zahnschmelz entstehen. Dabei handelt es sich um eine außergewöhnlich starke, übermäßig lange Kaubewegung, die nicht dem Zerkleinern von Nahrung dient, sondern im leeren Mund stattfindet.

In manchen Fällen wird dabei bis zu 45 Minuten am Stück mit einer Kraft von zwei Kilogramm geknirscht und gepresst“, erklärt Professor Jörg Strub, Ärztlicher Direktor der Abteilung zahnärztliche Prothetik an der Uniklinik Freiburg. Als Ursache dafür wird heute allgemein emotionaler Druck oder Stress vermutet, der im Schlaf noch mal „durchgekaut“ wird. Auch kurzfristige Stressbelastungen in Beruf oder Familie können dadurch Ausdruck finden.

Seltener können auch orthopädische Probleme, die zu einer Fehllage führen, oder neurologische Ursachen wie Multiple Sklerose die Ursache sein. Die richtige Haltung der Kiefer zueinander nennt man Schwebelage. Bei entspanntem Kauapparat sind die Zähne dabei zwei bis drei Millimeter voneinander entfernt. Nur wenn sie benutzt werden, sollten sich die Zähne berühren. Oft bemerken Betroffene das Zähneknirschen oder -pressen erst, wenn sich Teile der Gesichtsmuskulatur verhärtet oder verspannt haben oder die Zähne, der Kiefer, die Schläfen, die Ohren oder sogar der ganze Kopfschmerzen.

Hält das Knirschen länger an, kann sich die Verspannung in den Nacken- und Schulterbereich ausbreiten. Durch die Dauerbelastung kann sich das Kiefergelenk verändern und dadurch das Mundöffnen oder -schließen erschweren oder, falls die Gelenkscheibe verrutscht, sogar unmöglich machen. „Über die Jahre radieren sich außerdem die Zähne der Betroffenen immer weiter ab und können sogar wegbrechen“, warnt Prof. Strub. Wenn die Zähne immer kürzer oder weniger werden, hat das nicht nur ästhetische Folgen, es kann auch die Kaufunktion stark einschränken. Erkennt erst der Zahnarzt das nächtliche Kauen durch die Abnutzung an den Zähnen, ist die Erkrankung bereits fortgeschritten. Besser ist es, wenn der Partner die Geräusche bemerkt und den Betroffenen aufmerksam macht, damit man dann direkt dagegen vorgehen kann.

## Die Ursachen beheben

Um Folgeschäden zu vermeiden, gibt es durchsichtige Plastikschiene, die das gegenseitige Abschleifen der Zähne verhindern. Damit kann das Knirschen allerdings nicht verhindert werden. Ein Wiederaufbau der Zähne ist stark invasiv und trotzdem meist nur eine temporäre Lösung. Denn bei starken Beschwerden kann auch die Nachtschiene ein wiederholtes Kaputtkaugen der Zähne nicht verhindern.

An den Ursachen anzusetzen ist häufig sehr schwer – denn auf den Stress, zum Beispiel am Arbeitsplatz, kann man oft nur bedingt Einfluss nehmen. Sind psychische Probleme die Ursache, so beendet deren Lösung sehr wahrscheinlich auch das Knirschen.

In ernsten Fällen sollte auch eine Psychotherapie in Betracht gezogen werden. Außerdem kann das Erlernen von Entspannungstechniken wie Yoga oder autogenes Training dabei helfen, mit Stress besser umzugehen. Sollte das Knirschen tagsüber erfolgen, kann versucht werden, sich selbst immer wieder darauf aufmerksam zu machen und bewusst gegen die

unbewussten Bewegungen vorzugehen. Dabei können kleine Aufkleber an den Orten der Anspannung helfen – wie zum Beispiel dem Autolenkrad, dem Computerbildschirm oder dem Fernseher.

[zurück...](#)