

05. Oktober 2016

RADIOBEITRAG als Text

Zähneknirschen: Frühzeitige Behandlung beugt Zahnschäden vor

Anmoderation:

„Beiß die Zähne zusammen“ – den Spruch hört man nur allzu häufig, wenn es darum geht, sich in bestimmten Lebenslagen zusammenzureißen. Manche nehmen den Rat aber wörtlich, und das bekommt ihnen und den Zähnen gar nicht gut. Über Ursachen, Folgen und Gegenmaßnahmen hat sich Kristin Sporbeck bei Katja Kühler informiert, Zahnärztin bei der AOK.

Länge: 2.06 Minuten

Katja Kühler:

Beim Zähneknirschen – in Fachkreisen nennt man das auch Bruxismus – da werden die Zahnreihen von Ober- und Unterkiefer unbewusst aufeinandergepresst oder aneinandergerieben. Und meistens knirschen oder pressen die Betroffenen ihre Zähne und Kiefer während des Schlafens aufeinander. Und dabei setzen die ‚Knirscher‘ ihre Zähne und ihr Kausystem einem Druck aus, der eben sehr viel höher ist als beim normalen Kauen. Bis zu 480 Kilo müssen die Zahnreihen dann aushalten. Und diese Phasen der extremen Anspannung können bis zu 45 Minuten dauern.

Text: erklärt Katja Kühler, Zahnärztin bei der AOK. Das Knirschen und Pressen bleibt nicht ohne Folgen, denn es schadet unter anderem den Zähnen und dem sogenannten Zahnhalteapparat.

Katja Kühler:

Die Folgen sind Abschleifspuren an den Zähnen, Risse im Zahnschmelz oder auch keilförmige Defekte am Zahnhals. Und außerdem können dann auch Stücke vom Zahnschmelz oder von der Zahnhartsubstanz abplatzen und auch das Zahnfleisch und auch der Kieferknochen können zurückgehen. Die Zähne, die können dann empfindlich werden, schmerzen und sich sogar lockern. Und durch diesen Druck kommt es zu Verspannungen in der Kaumuskulatur und die führen dann mitunter auch zu Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich und auch zu Kopfschmerzen.

Text:

Die Ursachen können ganz verschiedenen sein, neben Problemen mit Füllungen, Brücken und Co. können beispielsweise auch Alkoholkonsum und bestimmte Medikamente Gründe sein. Meist ist der Auslöser allerdings Stress oder andere psychische Belastungen. Zahnärztin Kühler empfiehlt:

Katja Kühler:

Zunächst sollte der Zahnarzt möglichst die Mängel, die an den Zähnen oder am Zahnersatz sind, ausgleichen. Und sind psychische Probleme und Anspannung der Auslöser, dann können bestimmte Entspannungstechniken helfen oder auch eine Psychotherapie. Manchmal macht auch eine Physiotherapie Sinn, um eben die verspannte Muskulatur zu lockern. „Erste Hilfe“ kann eine Aufbissschiene bieten. Sie federt dann wie so ein Stoßdämpfer den Druck ab und mindert den Abrieb und den Verschleiß der Zähne – und außerdem wird damit auch der Abstand zwischen Unter- und Oberkiefer vergrößert.