

Zähneknirschen

Beim Zähneknirschen (Bruxismus) pressen oder reiben die Betroffenen die Zahnreihen von Ober- und Unterkiefer unbewusst aufeinander, so dass Schäden an der Zahnschmelze entstehen können. Zähneknirschen kann in jeder Altersstufe auftreten und ist häufig ein Zeichen psychischer Anspannung. Die meisten Menschen knirschen typischerweise nachts mit den Zähnen.

Zähneknirschen und Zähnepressen zählen zu den sogenannten Parafunktionen. Darunter versteht man Aktivitäten des Kauapparates, die keinem zweckgemäßen Gebrauch, wie zum Beispiel dem Zerkleinern der Nahrung, dienen. Häufig bemerken die Betroffenen das Zähneknirschen oder Zähnepressen gar nicht, da der Prozess meist unbewusst abläuft. Bruxismus tritt in allen Altersgruppen auf – und ist selbst bei kleinen Kindern zu beobachten. Zähneknirschen kann zwar hin und wieder auch tagsüber vorkommen, findet aber hauptsächlich während des Schlafes statt. Nachts tritt Bruxismus vor allem in bestimmten Schlafstadien auf: den sogenannten REM-Phasen. Beim Zähneknirschen presst oder reibt der Betroffene die Zahnreihen mit einer viel stärkeren Kraft aufeinander als beim normalen Kauen nötig ist.

Vielfach ist Zähneknirschen ein Anzeichen für psychische Anspannung und tritt daher vor allem in Phasen mit großer Stressbelastung auf. Hält das Zähneknirschen über einen längeren Zeitraum an, kann der große Druck Schäden am Zahnschmelz und dem Zahnhalteapparat verursachen. Unter den zum Teil immensen Kräften, die beim Bruxismus wirken, leiden nicht nur die Zähne, sondern auch die Kiefergelenke und Kau-muskeln. Aufgrund der intensiven Muskelarbeit während des Zähneknirschens sind Muskelverspannungen im Hals-Bereich sowie im weiteren Gesichts- und Kopfschmerzen möglich. In manchen Fällen können auch Ohrgeräusche (Tinnitus) die Folge von Bruxismus sein.

Therapie

Beim Zähneknirschen kann eine Aufbiss-Schiene aus weichem oder hartem Kunststoff die Zähne vor Schäden schützen und den beim Knirschen oder Pressen entstehenden Druck verteilen. Physiotherapeutische Übungen oder manuelle Therapie kommen zum Einsatz, um die Kaumuskulatur zu lockern. Zahnärztliche Maßnahmen wie die Aufbiss-Schiene bekämpfen aber nur das Symptom Zähneknirschen, nicht jedoch die Ursache. Tritt Bruxismus infolge von Stress auf, so können Entspannungsverfahren helfen, etwa autogenes Training oder progressive Muskelentspannung. Vereinzelt kann bei heftigem und lang anhaltendem Zähneknirschen auch eine Psychotherapie ratsam sein.

Da dauerhaftes Zähneknirschen im schlimmsten Fall zu Kieferfehlstellungen und Zahnverlust führen kann, ist es wichtig, frühzeitig den Zahnarzt aufzusuchen, um Folgeschäden an der Zahnschmelze und weiteren Beschwerden im Kopf-Hals-Bereich gezielt vorzubeugen.