

## Bruxismus

# Völlig zerknirscht durch die Nacht

**Kopf- oder Nackenschmerzen, Rückenbeschwerden, Ohrgeräusche: Wer morgens zer schlagen aufwacht, beißt wo möglich im Schlaf die Zähne zusammen – nächtliches Knirschen ist ein verbreitetes Problem. Der Zahnarzt hilft.**

Jetzt beiß' mal die Zähne zusammen!“ – diesen Spruch hat sicher jeder von uns schon mal gehört. Ein gut gemeinter Ratschlag, wenn es darum geht, Unangenehmes wie etwa Schmerzen zu ertragen oder eine schwierige Situation zu meistern. Die Redewendung kommt nicht von ungefähr: Tatsächlich neigen wir dazu, Probleme buchstäblich durchkauen zu wollen. Viele Menschen machen das ganz unbewusst. Sie beißen sich im wahrsten Sinne des Wortes durch – meistens in der Nacht.

### Der Körper leidet mit

Bei einer Erhebung des Instituts der Deutschen Zahnärzte gab jeder sechste Befragte an, mit den Zähnen zu knirschen. Viele Betroffene wissen jedoch noch gar nichts von ihrem Problem – sie spüren nur typische Symptome wie Verspannungen im Nacken oder Rücken, Kopfschmerzen, Kiefergelenkknacken oder Schmerzen im Bereich der Kaumuskelatur. Aber wer denkt schon an die Zähne, wenn der Schädel brummt oder das Ohr pfeift? Viele Patienten haben ohne Erfolg schon mehrere Ärzte aufgesucht, bis endlich der Zahnarzt die Ursache der Beschwerden findet.



### Enormer Abrieb

Seine Diagnose lautet Bruxismus: Während des nächtlichen Zähneknirschens führt der Patient leere Kaubewegungen mit extrem hohem Druck aus – er kann bis zu zehnmal größer sein als der Druck beim Essen. Normalerweise berühren sich die Zähne beim Kauen und Schlucken insgesamt nur etwa 20 Minuten am Tag. Wer unter Bruxismus leidet, mahlt und presst zusätzlich bis zu 45 Minuten in der Nacht. Passiert das regelmäßig, leiden die Zähne enorm. An

Kauflächen und Schneidekanten erfolgt ein starker Abrieb, es entstehen Risse im Zahnschmelz, einzelne Zähne können sich lockern oder zerbrechen. In schlimmen Fällen werden die Zähne über Jahre bis auf kleine Stümpfe abgeschliffen.

### Knackgeräusche im Kiefer

Das starke Pressen und Beißen schadet aber nicht nur dem Gebiss. Die übermäßige Anspannung der Muskeln löst häufig auch Schmerzen in der Kaumuskelatur und den Kiefergelenken aus. Das

---

kann dazu führen, dass sich der Mund nur noch eingeschränkt öffnen lässt – auch Reibe- oder Knackgeräusche im Kiefergelenk treten häufig auf. Mit der Zeit kann es zu einer Fehlstellung im Kiefer kommen, die die gesamte Körperhaltung nachteilig beeinflussen kann. In der Folge können sogar chronische Rückenschmerzen entstehen.

### *Starke innere Anspannung*

Bruxismus kann verschiedene Ursachen haben. Häufig steckt hinter dem Zähneknirschen eine starke innere Anspannung. Gründe dafür können übermäßiger Stress im Beruf, familiäre Konflikte, Ängste oder andere seelische Nöte sein – viele Menschen neigen dann dazu, ihre Probleme immer wieder „durchzukauen“. Oft geschieht das unbewusst in der Nacht, zum Beispiel während Traumphasen, in denen das Gehirn psychische Belastungen verarbeitet.

Manche Menschen knirschen sogar tagsüber mit den Zähnen, ohne es selbst zu merken – ihnen wird das oft erst bewusst, wenn sie von einer anderen Person darauf angesprochen werden.

### *Sind die Zähne in Ordnung?*

Die Ursache für nächtliches Zähneknirschen kann aber durchaus auch im Mund zu finden sein – wie etwa Zahnfehlstellungen, zu hohe Füllungen oder Kronen, schlecht sitzender oder schadhafter Zahnersatz sowie Lücken im Seitenzahnbereich. In diesen Fällen kann der Zahnarzt in aller Regel schnell helfen, indem er zum Beispiel eine überstehende Füllung einschleift oder neuen, funktionsgerechten Zahnersatz eingliedert. Manchmal erweist sich auch eine kieferorthopädische Behandlung als nötig. Welche Therapie im Einzelfall erforderlich ist, stellt der Zahnarzt aufgrund der jeweiligen Diagnose fest.

### *Eine Schiene schützt*

Stecken seelische Probleme hinter dem Bruxismus, ist die Behandlung etwas schwieriger. Der Zahnarzt schafft Entlastung, indem er – wie in anderen Fällen auch – individuell für seinen Patienten eine Aufbisschiene anfertigen lässt. Sie wird nachts auf die Zahnreihe gesetzt, schützt das Gebiss vor weiterem Abrieb und mindert den Druck auf Kiefergelenke und Kaumuskulatur. Die Aufbiss-

schiene verhindert zwar das Knirschen, kann aber natürlich seelische Probleme nicht lösen. Der Zahnarzt wird daher oftmals zusätzlich eine Entspannungstherapie empfehlen. Bei hoher psychischer Belastung haben sich ergänzend zur zahnmedizinischen Behandlung eine Physiotherapie zur Lockerung der Kaumuskulatur sowie psychotherapeutische Unterstützung bewährt.

### *Schon Kinder können knirschen*

Unter nächtlichem Zähneknirschen können auch schon Kinder und Jugendliche leiden. Wenn sie über Schmerzen im Kieferbereich oder Schwierigkeiten beim Öffnen des Mundes klagen, sollten die Eltern unbedingt den Zahnarzt zu Rate ziehen. Wird Bruxismus bei Kindern nicht rechtzeitig und fachgerecht behandelt, drohen langfristige Zahnschäden. Auch bei jungen Menschen kann das nächtliche Zähneknirschen verschiedene Ursachen haben – häufig stehen auch sie schon unter Leistungsdruck und Stress. Welche Behandlung der Zahnarzt vorschlägt, hängt unter anderem davon ab, wie alt der Patient ist und wie viele bleibende Zähne schon vorhanden sind.