

Zähneknirschen



Viele von Euch kennen das: In stressigen Situationen beißen wir schon einmal unsere Zähne zusammen. Manchmal knirschen wir auch vor Wut mit den Zähnen. Ganz gleich, was die Ursache ist: Tritt das Zähneknirschen regelmäßig in der Nacht auf, kann dies zu massiven Beeinträchtigungen des Zahn- und Kauapparates führen. Wir erklären Euch, was Ihr dagegen tun könnt.

Was hat es mit dem Zähneknirschen genau auf sich?

Der medizinische Fachbegriff, der sich hinter diesem Phänomen verbirgt, heißt Bruxismus. Gemeint ist damit die sich wiederholende Aktivität der Kiefermuskeln, die sich durch Zähneknirschen oder Zusammenpressen von Ober- und Unterkiefer bemerkbar macht. Man unterscheidet zwischen Bruxismus im Wachzustand und nächtlichem Bruxismus. Der Wachbruxismus geht eher mit Kieferpressen einher, wohingegen beim nächtlichen Bruxismus das Zähneknirschen dominiert.

Der nächtliche Bruxismus zeigt sich zu 60 bis 80 Prozent im Leichtschlaf. Die Belastungszeit kann in Extremfällen bis zu 40 Minuten der Schlafenszeit ausmachen. Wenn man sich diese Zeitdauer einmal vor Augen führt, wird deutlich, welche Beeinträchtigungen des Zahn- und Kauapparates damit einhergehen können.

Nicht nur Kinder sind betroffen

Da die Schlafqualität der Betroffenen eher selten durch das Knirschen beeinträchtigt wird, kann es vorkommen, dass sich einige der Symptomatik gar nicht bewusst sind. Bei Kindern tritt das Zähneknirschen am häufigsten auf. Sie machen mit 14 bis 20 Prozent den Großteil der Betroffenen aus. Im fortschreitenden Alter nimmt die Häufigkeit ab. Bei Erwachsenen gelten lediglich etwa 8 Prozent als betroffen, im hohen Alter sind es nur noch 3 Prozent.

Doch was sind die Ursachen des Zähneknirschens?

Die Ursachen sind vielfältig. Zum einen können sich hohe psychische Belastungen im Alltag in Form von nächtlichem Zähneknirschen äußern. Dies kann ein Hinweis für innere Unruhe sein. Man geht davon aus, dass es sich beim Zäh-

neknirschen um eine Form von unbewusster Stressverarbeitung handelt. Zum anderen kann es auch kieferorthopädische Ursachen geben. Eine fehlerhafte Feinabstimmung zwischen Ober- und Unterkiefer kann ein Auslöser sein und sollte ärztlich abgeklärt werden. Diese kann entweder durch angeborene Zahnfehlstellungen oder durch Zahnimplantate (Brücken, Kronen etc.), die nicht zur individuellen Bissebene passen, begünstigt werden. Als weitere Risikofaktoren gelten nächtliche Atmungsstörungen (Obstruktive Schlafapnoe), die Einnahme gewisser Medikamente und der vermehrte Konsum von Alkohol und Koffein. Weiterhin können psychische und neurologische Erkrankungen zur Entstehung von Bruxismus beitragen.

Zähneknirschen – was soll schon passieren?

Natürlich gehen permanente Belastungen in Form von Druckeinwirkung nicht spurlos am Gebiss vorbei. Das Gebiss eines regelmäßigen „Knirschers“ weist starke Abnutzungserscheinungen auf. Im Zahnschmelz können sich Mikrorisse oder Frakturen bilden, die den Zahn (oder die Zähne) destabilisieren und die Bildung von Karies begünstigen. In Extremfällen nutzt sich der Zahnschmelz durch die Kaubewegungen so stark ab, dass die Betroffenen unter einer erhöhten Schmerzempfindlichkeit der Zähne leiden. Zahnabsplitterungen, lockere Zähne oder Zahnhalsdefekte stehen ebenfalls mit den regelmäßigen, nächtlichen Belastungen in Verbindung.

Ungefähr 20 Prozent der Betroffenen entwickeln eine sogenannte „craniomandibuläre Dysfunktion“ (CMD). Was sich dahinter verbirgt? Diese Dysfunktion zeichnet sich durch Einschränkungen der normalen Kieferbewegung aus. Hinweise darauf können z. B. Mundöffnungseinschränkungen oder regelmäßiges Kiefergelenksknacken sein. Damit können wiederum frühmorgendliche Muskelverspannungen und Schmerzen im Kiefer- oder Nackenbereich einhergehen. Betroffene klagen zudem häufig über Kopfschmerzen und Schwindel – in seltenen Fällen auch über Tinnitus. Wobei hier die Zusammenhänge zum Zähneknirschen noch nicht abschließend geklärt sind.

Wie erkenne ich, ob ich betroffen bin?

Wenn Ihr wissen möchtet, ob Ihr betroffen seid, empfehlen wir Euch einen Besuch beim Zahnarzt. Abgeschliffene Flächen, lockere und empfindliche Zähne sowie Risse im Zahnschmelz liefern Hinweise, ob Ihr zu den „Knirschern“ gehört. Auch Eure Lebenspartner können Euch darauf hinweisen, sollten sie schon einmal auffällige Kiefer- oder Knirschgeräusche bei Euch bemerkt haben.

Von Selbstmassage bis Anti-Knirsch-Schiene

Was könnt Ihr konkret tun, wenn Ihr betroffen seid? Um diese Frage zu beantworten, ist natürlich eine verlässliche Diagnose entscheidend. Wir haben Euch dennoch einmal allgemeine Maßnahmen aufgeführt, die Euch weiterhelfen können:

- **Stressbelastungen reduzieren:** Ja, wir wissen, dass das leichter gesagt ist als getan. Dennoch solltet Ihr alles daran setzen, um Hektik und sorgenvolles Grübeln zu vermeiden. Hier können Euch auch die Katastrophenskala oder der Grübelstuhl weiterhelfen.
- **Entspannungstechniken nutzen:** Das hört Ihr vermutlich immer wieder. Doch Entspannungsübungen können tatsächlich viel bewirken. Ihr müsst Euch nur wirklich darauf einlassen und dranbleiben.
- **Selbstmassage ausprobieren:** Vor dem Schlafengehen kann eine vorsichtige Selbstmassage helfen, die verspannte Kiefermuskulatur zu entspannen.
- **Anti-Knirsch-Schiene anfertigen lassen:** Eine sogenannte Okklusionsschiene könnt Ihr von Eurem Zahnarzt erhalten. Diese verhindert den Kontakt zwischen Ober- und Unterkiefer.



Wussten Sie schon?

Beim nächtlichen Zähneknirschen kann die Kraft unseres Gebisses das bis zu Zehnfache des normalen Kaudrucks betragen.

👉 LETSLEEP-TIPPS

- Auch wenn es leichter gesagt ist als getan: Stress reduzieren ist das A und O, wenn Ihr Zähneknirschen vermeiden wollt.
- Zudem können weniger Alkohol- und Kaffeekonsum helfen.
- Vor dem Schlafengehen bietet es sich an, Entspannungsübungen oder eine Selbstmassage der Kiefermuskulatur durchzuführen.
- Verzichtet am besten auf alles, was den Zahnschmelz beeinträchtigt. Säurehaltige Getränke oder Obst können den Zahnschmelz bspw. schwächen, so dass dieser beim anschließenden Zähneputzen leichter beschädigt werden kann.
- Alles in allem sind regelmäßige Untersuchungen durch den Zahnarzt die beste Prophylaxe, da mögliche Gebiss-schädigungen frühzeitig erkannt und entsprechende Gegenmaßnahmen eingeleitet werden können.