



## PATIENTENINFORMATION

### Bruxismus - Zähneknirschen

#### Mein Partner knirscht mir nachts die Ohren voll - Akupunktur kann helfen!

30 % der deutschen Bevölkerung knirscht nachts mit den Zähnen, ohne es selbst zu wissen. Oft nimmt der Schlafpartner die Knirschgeräusche an seiner Seite als unabwendbare Gegebenheit hin, ohne sich über die Gefährlichkeit des nächtlichen Zahnmarathonlaufs seines Partners bewusst zu sein.

Zunehmender Stress in unserer modernen Industriegesellschaft zeigt immer häufiger seine Auswirkungen an Zähnen, Kaumuskulatur und Kiefergelenk, wodurch ein neues Krankheitsbild entstanden ist, der Bruxismus (griechisch: brygmos = das Knirschen). Darunter versteht man unbewusste Press- und Knirschbewegungen der Zähne gegeneinander, die zu schweren Störungen im Kauapparat und den benachbarten Strukturen führen können.

Zwei Hauptfaktoren stehen als Ursache dafür in der wissenschaftlichen Diskussion: Fehlkontakte im Zahnbereich und Stress. Man versucht im Unterbewusstsein mit dem Knirschen die störenden Fehlkontakte wegzureiben und baut dadurch zusätzlich noch die tagsüber durch Stress aufgebaute überschüssige Energie ab.

Fatal dabei ist, dass nachts im Unterbewusstsein alle Schutzreflexe wegfallen, die tagsüber das Kausystem schützen. Das heißt, beim Zähneknirschen wirkt die gesamte Kaukraft der Kaumuskulatur (bis zu 400 kp) auf die Zähne ein bei entsprechender Mitbelastung des Kiefergelenks und der Muskulatur.

Dies kann zu so massiven Krankheitsbildern wie myofaciales Schmerzsyndrom, Migräne, Verspannungen im HWS-Bereich, Schultergürtel und weiteren Folgeerkrankungen - je nach Dauer des

Bruxismus - führen. Mittlerweile hat jeder 10. Mensch in den hochindustrialisierten Ländern therapiebedürftige chronische Gesicht- und / oder Kopfschmerzen, die sehr oft ihre Ursache im Zähneknirschen haben.



Einen möglichen Bruxismus kann man an folgenden Hinweisen erkennen: Schliffacetten und Abrasionen, vor allem im Frontzahnbereich (Schloß-Schlüssel-Steilung), empfindliche freiliegende Zahnhälse und Zahnfleischschwund ohne entzündliche Komponente. Ein Blick auf die eigenen Frontzähne genügt manchmal schon, um herauszufinden, ob ein Verdacht auf Bruxismus besteht.

Weitere Hinweise können diese Fragen ergeben:

- hat Ihr Partner Sie schon angesprochen, ob Sie nachts mit den Zähnen knirschen?
- ist morgens die Muskulatur verspannt?
- haben Sie morgens manchmal schon beim Aufwachen Kopfweh?
- träumen Sie manchmal, dass Ihnen alle Zähne ausfallen?

Sollte ein Verdacht auf nächtliches Zähneknirschen bestehen, ist es dringend angeraten, einen Zahnarzt mit Akupunktur-Erfahrung aufzusuchen. Er kann mit einer nachts zu tragenden Bissführungsschiene in Kombination mit Akupunktur dieses Krankheitsbild mit seinen verschiedenen Komponenten sehr effizient therapieren und damit helfen, Folgeerkrankungen zu vermeiden.

*Autor: Dr. med. dent. Matthias Bareis, DAA e.V.*