



ZAHNARZT

**Dr. Michael Pampel**

Spezialist für Funktionsdiagnostik und –therapie (DGFDT)

CMD-Centrum

Implantologie (zertifiz.)

Parodontologie (zertifiz.)

Konsiliararzt Klinikum Coburg

## **Knirscher in der Nacht**

Fast jeder Fünfte presst oder knirscht nachts mit den Zähnen. Folgen können Schäden am Gebiss und oft auch Kopfschmerzen sein. Der Zahnschmelz - die härteste Substanz, die der Körper bilden kann - wird durch das massive Reiben schrittweise abgeschliffen. Es bilden sich Risse im Schmelz, Zahnfleischentzündungen können begünstigt werden, schlimmstenfalls kann ein Zahn sogar brechen oder bis auf Zahnfleischniveau abgekaut werden.

### **Zähneknirschen läuft meist unbewusst ab.**

Deshalb bemerken Betroffene ihr Pressen oder Knirschen oft erst, wenn Schäden an den Zähnen sichtbar werden oder sie Schmerzen spüren. Das können Kopf- und Nackenschmerzen sein, als Folge von Verhärtungen und Verspannungen durch die starke Anspannung von Kau- und Gesichtsmuskeln beim Knirschen. Sprichwörtlich sagt man: „Mir sitzt die Angst im Nacken.“

Auch die Kiefergelenke können durch die hohe Belastung sehr oft schmerzen. Die Lage der Gelenkscheiben kann sich so verändern, dass beim Mundöffnen ein Knacken zu hören ist. Im Extremfall lässt sich der Mund nicht mehr richtig öffnen oder schließen.

Entstehen Schmerzen im Kopf- und Nackenbereich oder strahlen sie in den Körper aus, spricht man von CMD (Cranio-Mandibuläre-Dysfunktion).

### **1. Schmelzrisse**

Durch den überhöhten Druck entstehen Risse im Zahnschmelz und die Zahnhartsubstanz am Zahnhals kann aufplatzen. Das kann zu überempfindlichen Zähnen führen. Bei tiefen keilförmigen Defekten kann es auch zu einer schmerzhaften Entzündung des Zahnnerven kommen. Ist der Riss besonders tief, kann der Zahn sogar aus einander brechen.

### **2. Zahnbettentzündung**

Der Zahnhalteapparat wird durch die massiven Reibungen stark beansprucht, und das Zahnfleisch kann sich zurückziehen. Kommt es zusätzlich zu bakteriellen Entzündungen, können sich Zähne lockern und ausfallen.

### **3. Schliff-Facetten**

Durch den starken Abrieb des Zahnschmelzes beim Knirschen werden die Zähne stark abgeschliffen; die entstandenen glatten Flächen nennt man Facetten. Die Zahnkrone wird abgewetzt. Ist der Zahnschmelz schwer geschädigt, liegt das Zahnbein frei. Der Zahn wird überempfindlich und der Nerv kann erkranken.

### **Eine Aufbiss-Schiene bringt temporäre Hilfe.**

Die Schiene wird über die Zähne gelegt. Dies führt zu einer Neuorientierung des gesamten Kauapparates. Dies bremst in der Regel die Kieferbewegungen und verringert den Druck. So wird zwar nicht das Stressverarbeiten verhindert, die unwillkürlichen und unbewussten Bewegungsmuster werden jedoch innerhalb einiger Wochen „umgeschult“, so dass eine neue, entspannte Position eingenommen werden kann. Die Zähne werden auf diese Art nicht weiter geschädigt. Gelenke, Muskeln und Nerven erholen sich.

Die meisten Knirscher werden aus Kostengründen mit einer einfachen Tiefziehschiene behandelt. Diese zahlt die gesetzliche Krankenkasse. Andere Schienen lösen beim Kassenpatienten in der Regel einen Eigenanteil aus, weil die dafür notwendigen Kieferuntersuchungen und Mehrkosten von den gesetzlichen Krankenversicherungen nicht bezahlt werden. Je größer die Individualität und der Aufwand, umso höher der Preis.

Die günstige Variante birgt allerdings eine Gefahr: Heftige Knirscher beißen eine einfache Tiefziehschiene ohne weitere Therapie mitunter schon nach kurzer Zeit durch. Auch kann es durch diese Einfach-Schiene zur Verschlechterung der Symptome kommen. Ohne weitergehende Therapie droht auch das Risiko, dass man mit Schiene oftmals mehr knirscht als vorher ohne. Daher ist eine individuelle Funktionsanalyse und -therapie notwendig, um auch die Ursachen des Knirschens zu finden und zu behandeln.

### **Stress macht den Zähnen Druck**

Konflikte und Belastungen, so die Spezialisten für Funktionsdiagnostik und -therapie, führen zur Beißarbeit. Ob beruflicher oder privater Druck, wichtige Prüfungen, finanzielle Probleme, Überforderung, Mobbing, unterdrückte Aggressionen - das alles können Gründe sein, die "Zähne zusammenzubeißen" oder "sich durchzubeißen".

Fast jeder fünfte Deutsche kaut seine Probleme regelmäßig am Tag oder nachts noch mal durch und wacht eventuell am Morgen "zerknirscht" auf.

Besonders betroffen sind Frauen zwischen 30 und 45 Jahren, die sich oftmals beruflich und familiär in einer aufreibenden Lebensphase befinden.

### **Dauerhafte Versorgungen müssen den überdurchschnittlich hohen Ansprüchen genügen**

Wer knirscht, weil er gestresst ist, muss diesen Stress loswerden. Bei Knirschern sind deshalb die Ansprüche an dauerhafte Kronen, Veneers, Brücken, Prothesen und Implantate besonders groß. Dies muss bei der Wahl des Versorgungsmaterials und der Methoden besonders berücksichtigt werden. D.h. hohe Präzision und die richtige Methode zur Ermittlung der neuen, „gesunden“ Verzahnung bzw. computergestützte dreidimensionale Bissnahmen sind unabdingbare Voraussetzung für langfristig stabilen, ästhetischen und anspruchsvollen Zahnersatz. Dieser kann die Weichgewebe im Kiefergelenk wieder schützen und somit die durch CMD verursachten Beschwerden verbessern.

Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt über Alternativen.

Dr. Michael Pampel, Coburg  
Spezialist für Funktionsdiagnostik und –therapie (DGFD)  
CMD-Centrum-Coburg