

## Warum knirsche ich nachts mit den Zähnen?

Zähneknirschen ist nicht nur anstrengend und schlafraubend (zumindest für den genervten Partner). Risse im Zahnschmelz, abgeriebene Zähne, sogar Kopf- und Rückenschmerzen sowie Kieferfehlstellungen sind mögliche Folgen des willkürlichen Malms und Pressens in der Nacht. In den weitaus meisten Fällen stecken Stress oder seelische Belastungen dahinter. „Oft führen einschneidende Erlebnisse wie der Tod einer Partners, Scheidung oder Kündigung zum Zähneknirschen“, erläutert Dr. Jochen H. Schmidt, leitender Zahnarzt und Implantologe des Carree Dental in Köln.



### Was sind die Ursachen?

Erhebliche psychische Anspannungen gelten als Hauptursache für Bruxismus, so die medizinische Bezeichnung für das Zähneknirschen. Nicht von ungefähr heißt es bei unangenehmen Aufgaben oder Situationen: Wir knirschen mit den Zähnen oder wir beißen die Zähne zusammen. Neben beruflichem oder privatem Kummer führen auch schlecht sitzende Kronen, Füllungen oder Prothesen dazu, dass wir nachts mit den Zähnen mahlen. Weitere mögliche Auslöser sind schiefe Zähne, genetisch bedingte Fehlfunktionen oder Erkrankungen im Kieferbereich. Aber auch Alkohol, Drogen und bestimmte Medikamente können Zähneknirschen verursachen.

### Was sind typische Symptome?

Wenn Zähne auf Kälte, Hitze, Süßes oder Saures empfindlich reagieren, kann das auf Bruxismus hinweisen. Denn durch das ständige Zähneknirschen wird mit der Zeit der Schmelz abgetragen und das Zahnbein liegt frei. Auch abgeriebene Zähne mit geschliffenen, polierten Kauflächen weisen auf diese Beschwerden hin. Das permanente Anspannen der Kaumuskel kann zudem Verspannungen im Kiefer-, Hals- und Schulterbereich sowie Kopf- und Rückenschmerzen auslösen. Der Grund dafür sind die enormen Kräfte, die dabei auf Zähne und Kiefergelenke einwirken. Sie erreichen über 100 Kilogramm pro Quadratzentimeter, also das Zehnfache des normalen Kaudrucks.

## **Wer ist betroffen?**

Besonders häufig betroffen sind Kinder und Jugendliche. Während das bei den Jüngsten durchaus positive Effekte haben kann (die Kauflächen gleichen sich dadurch besser an), ist es bei Jugendlichen problematischer. Denn hier stecken oft psychische Ursachen dahinter, sprich in erster Linie Schulstress. Häufig leiden auch Frauen im Alter zwischen 30 und 45 Jahren unter Bruxismus. Dafür gibt es verschiedene Erklärungsversuche. So könnte das weibliche Bindegewebe eine Rolle spielen. „Höchstwahrscheinlich liegt dies aber an der stressigen Doppelbelastung vieler Frauen durch Familie und Job“, sagt Dr. Schmidt.

## **Was hilft gegen das Zähneknirschen?**

Helfen können individuell angefertigte Kunststoffschienen, die während des Schlafs getragen werden. „Sie verhindern zwar nicht das weitere Knirschen der Zähne, aber sie entlasten die Kiefergelenke und entspannen die Kau- und Kopfmuskulatur“, so der Experte. Ist Stress die Ursache, so löst sich das Problem meist von selbst, wenn die Anspannungsphase nachlässt. Gegebenenfalls können auch Entspannungsübungen oder eine Psychotherapie positiv wirken.