



Nicht die Zähne zusammenbeißen

Nicht die Zähne zusammenbeißen

Wer morgens mit verkrampften Kiefer, Kopf- oder Nackenschmerzen oder wie "gerädert" aufwacht, hat nachts unbewusst "gearbeitet". Denn in solchen Fällen wurde während des Schlafes mit den Zähnen gepresst oder geknirscht oder die Zunge gegen die Zahnreihen gepresst.

Immer mehr Menschen neigen dazu und dies nicht nur nachts, wenngleich dies bei den meisten zu dieser Zeit vorkommt, sondern auch manchmal tagsüber beispielsweise in Stresssituationen. Zahnärzte können dann die Folgen dieses Stressabbaus sehen. Das Fissurenrelief der Zähne verschwindet, die Zähne werden kürzer und die oberste Zahnschicht wird auf Dauer weggerieben.

In der Folge kann es zu empfindlicheren Zähnen kommen. Es kann sich sogar der Kieferknochen verändern und zur Lockerung oder zum Ausfall von Zähnen kommen. Daher ist ein solches Knirschen keineswegs eine zu vernachlässigende Kleinigkeit, sondern sollte behandelt werden.

Der Grund für die Abnutzungserscheinungen an den Zähnen liegt in der Kraft der Kiefermuskeln. Diese zählen nämlich zu den kräftigsten im ganzen Körper. Normalerweise berühren sich die Zähne nur beim Kauen und Zerkleinern von Nahrung. Im entspannten Zustand treffen die Zähne nicht aufeinander. Es kann daher auch nicht zum Abrieb oder zur Abnutzung kommen.

Die Ursachen fürs Zähneknirschen können Zahn- oder Kieferfehlstellungen sein. Wenn also das fein abgestimmte System aus Unter- und Oberkiefer nicht mehr optimal zu einander passt. In solchen Fällen ist die Beseitigung dieser Fehlstellung notwendig, damit die natürliche Zahnschicht nicht weiter Schaden nimmt. Oftmals sind aber auch psychische Faktoren wie Belastungen im Job oder Ärger in der Partnerschaft etc. die Auslöser.

In solchen Fällen ist eine sogenannte Schientherapie ratsam. "Dabei wird eine individuelle Aufbisschiene - auch Knirscherschiene genannt - angefertigt", erklärt Dr. Uta Janssen, Zahnärztin in Berlin-Tempelhof. Eine solche Schiene verhindert einen weiteren Abrieb der Zähne und sorgt für die dringend notwendige Entspannung der Kiefer- und Nackenmuskulatur.

Neben der Knirscherschiene kann auch die Überweisung zur Physiotherapie sinnvoll sein, weil dort Spannungen und Muskel gelockert werden können. Für einen nachhaltigen Behandlungserfolg ist jedoch das Kennen und Ausschalten der Ursachen fürs Knirschen besonders wichtig. Betroffene sollten daher auch ihre Wahrnehmung schärfen und genau beobachten unter welchen Umständen das Zähneknirschen eintritt. Damit kann herausgefunden werden, was genau Betroffene unter Druck setzt und Maßnahmen ergriffen werden, um mit diesen Situationen besser umzugehen.

Pressekontakt

Zahnarztpraxis an der Luftbrücke

Frau Dr. Uta Janssen
Manfred-von-Richthofen- Str. 18
12101 Berlin

zahnarzt-in-tempelhof.de
kontakt@zahnarzt-in-tempelhof.de

Firmenkontakt

Zahnarztpraxis an der Luftbrücke

Frau Dr. Uta Janssen
Manfred-von-Richthofen- Str. 18
12101 Berlin

zahnarzt-in-tempelhof.de
kontakt@zahnarzt-in-tempelhof.de

Nachhaltige Zahngesundheit, individuell, schonend und ganzheitlich - das ist unsere Mission.

Unsere Praxis steht seit Jahrzehnten für nachhaltige und schonende Zahnmedizin in Berlin. So arbeiten wir bereits seit Langem auch mit Akupunktur und Angewandter Kinesiologie.

Unser Ziel ist es, mit Ihnen gemeinsam schon mithilfe kleiner Veränderungen den gewünschten Erfolg in Ihrem Mund herbeizuführen. Das beginnt schon bei der umfassenden Vorsorge, die bei uns großgeschrieben wird. Und natürlich erschöpft sich der Behandlungserfolg für uns nicht im medizinischen Aspekt - auch ästhetisch erfüllen die Zähne schließlich eine wichtige Funktion. Wird eine umfangreichere Versorgung notwendig, ist es uns wichtig, mit Ihnen zusammen alle Möglichkeiten zu besprechen und die Lösung umzusetzen, die von Ihnen mit Überzeugung und Freude getragen wird. In unsere Planung beziehen wir natürlich auch die Gesundheit des Zahnhalteapparates mit ein, damit Ihre neuen Zähne garantiert lange erhalten bleiben. Auch eine fortgeschrittene Parodontose lässt sich mit Ihrer Hilfe mit nachhaltiger Wirkung behandeln.