



## **Zähneknirschen zum Stressabbau hat fatale Folgen**

*Zähneknirschen zum Stressabbau hat fatale Folgen*

Gerade in unserer stressig gewordenen Arbeitswelt knirschen immer mehr Menschen mit den Zähnen, um Stress abzubauen. Ein Übermaß dieses Zähneknirschen kann zu ernsthaften Erkrankungen wie die so genannte Craniomandibuläre Dysfunktion, kurz CMD, führen. Damit sind strukturelle, funktionelle, biochemische und psychische Fehlregulationen der Muskel- oder Kiefergelenkfunktion gemeint. Zähneknirschen geschieht überwiegend nachts, doch auch am Tage führen Stresssituationen oder andere Belastungen dazu, dass die Menschen mit den Zähnen knirschen. Dies hat fatale Auswirkungen auf die Gesamtgesundheit. Folgen des nächtlichen Knirschens können Kopf- und Kieferschmerzen und Abgeschlagenheit sein. Zudem werden die Zähne stark abgenutzt. In der Nacht wirken bei Frauen bis zu 300 Kilogramm und bei Männer bis zu 400 Kilogramm ohne Abfederung auf die Zähne und Kiefer. Resultieren aus dem Zähneknirschen, -reiben oder -pressen Schmerzen, besteht die Gefahr einer Funktionsstörung des Kiefergelenks. Es tritt also eine CMD ein. Besonders bei erfolgreichen Frauen ist eine Zunahme dieses Phänomen zu beobachten wie Statistiken beweisen. Der berufliche Erfolg geht mit Stress und enormen psychischen Belastungen einher. Nachts werden dann die Zähne als Ventil genutzt und der emotionale Müllimer entleert.

In der Zahnklinik Berlin versuchen wir im ersten Schritt bei diesen Problemen herauszufinden, in welchen Situationen es zum fatalen Zähneknirschen kommt. In einem zweiten Schritt wird angestrebt, den Stressabbau über anderem Wege beispielsweise durch Konzentrationsübungen, zu bewältigen. Nachts kann zusätzlich eine individuell angefertigte Knirscherschiene helfen, die Auswirkungen des Stressabbaus auf Zähne und Kiefergelenk zu minimieren. Dabei ist es wichtig, dass sich die Anfertigung der Schiene speziell an den individuellen Kiefergelenkbahnen orientiert. Nur so kann eine weitere Abnutzung der Zähne vermieden werden.

Bei einer diagnostizierten CMD steht bei den Spezialisten von der Zahnklinik Berlin nicht nur die Behandlung der Symptome im Vordergrund. Wir verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, bei dem verschiedene Therapieformen und auch Ratschläge zur Lebensführung zur Anwendung kommen.

### **Pressekontakt**

Zahnklinik Ost

Herr Carsten Öztan  
Dörpfeldstraße 46  
12489 Berlin-Adlershof

zahnklinik-ost.de  
kontakt@zahnklinik-ost.de

### **Firmenkontakt**

Zahnklinik Ost

Herr Carsten Öztan  
Dörpfeldstraße 46  
12489 Berlin-Adlershof

zahnklinik-ost.de  
kontakt@zahnklinik-ost.de

Das gesamte Spektrum dentaler Behandlungen und Beratung an 7 Tagen pro Woche bietet die moderne Zahnklinik der Brüder Carsten und Jürgen Öztan in Berlin-Adlershof und Berlin-Marzahn. Die zahnmedizinischen Dienstleistungen reichen von Kieferorthopädie und Implantologie durch "digitale Volumentomographie", bis zu Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie und ästhetischer Zahnmedizin. Zusätzlich bieten die Dentalprofis Sprechstunden und Informationen für Angstpatienten und entsprechen damit dem steigenden Beratungsbedarf in der Bevölkerung: Rund 20% der Bundesbürger haben Angst vor dem Zahnarztbesuch, 5% meiden den Besuch gänzlich. Neben therapeutischer Unterstützung offerieren die Brüder Öztan alternative Behandlungsmethoden wie Hypnose oder Anästhesie.