



Zähne zusammenbeißen? - Lieber nicht!

Zähne zusammenbeißen? - Lieber nicht!

Das Zähneknirschen (Bruxismus) ist das unbewusste, meist nachts stattfindende aufeinander pressen und mahlen mit den Zähnen. Diese Knirschen hat ähnlich wie das Fingernägel kauen keine eigene Funktion und kommt bei vielen Betroffenen in Stresssituationen vor. Es können aber auch körperliche Faktoren wie Fehlstellungen der Zähne oder Kieferknochen, ausgefallene Zähne und das fögliche Herauswachsen des gegenüberliegenden Zahnes, weil der Gegenpart fehlt oder eine falsch sitzende Füllung oder ein hoch stehendes Implantat zum Zähneknirschen führen. Die Kiefer des Menschen können eine enorme Kraft, nämlich zwischen 300 und 400 Kilogramm, entfalten. Diese starken Kräfte sorgen beim Zähneknirschen für Schäden an den Zähnen und auch am Zahnhalteapparat. Durch das Knirschen und Mahlen wird wertvolle Zahnschmelz abgerieben. Das erhöht die Anfälligkeit für Erkrankungen wie Karies oder auch Parodontitis.

Problem oft lange unerkannt

Die Symptomatik bleibt oft lange Zeit unerkannt und wird oftmals erst diagnostiziert, wenn die Zahnschmelz schon Schaden genommen hat, beispielsweise wenn durch das Zähneknirschen bereits Zahnschmelz abgerieben wurde oder Knirschrillen entstanden sind. Das sind Rillen im Zahnschmelz, die wie der Name schon vermuten lässt, die durch Knirschen entstehen. Doch soweit muss es nicht kommen. Erste Warnsignale können nämlich sein: Vermehrte Müdigkeit, häufige Kopfschmerzen, Muskelkater in der Kaumuskulatur oder ein verspannter Nacken. Auch unter Kindern ist Zähneknirschen weit verbreitet. Anders als bei Erwachsenen fehlen Kindern noch die entsprechenden Techniken zur Stressbewältigung. Dabei kann das Zähneknirschen besonders bei Kindern große Schäden anrichten. Denn der Zahnschmelz der Milchzähne ist noch nicht ausgehärtet.

Knirscherschienen verhindern weitere Zahnschädigungen

Sofern das Zähneknirschen auf körperliche Ursachen wie beispielsweise Fehlstellungen zurückgeht, kann der Zahnarzt mittels bestimmter Maßnahmen das Zähneknirschen beseitigen. Sind psychische Faktoren wie Stress der Auslöser fürs Zähneknirschen müssen natürlich weitere und andere Maßnahmen greifen. Aber mittels sogenannter Knirscherschienen kann vielen Patienten gut geholfen werden. Diese Schienen, auch Aufbisschienen genannt, bestehen meist aus durchsichtigen Kunststoff und werden auf die Zähne des Unterkiefers aufgesetzt. Da aber Zähne und Zahnstellung bei jedem Menschen unterschiedlich sind, werden diese Schienen natürlich individuell angepasst. "Mit einer solchen Knirscherschiene werden zwar nicht die Ursachen des Knirschens beseitigt, aber sie verhindert einen weiteren Abrieb der Zahnschmelz", sagt Dr. Martin Kaminsky, Ihr Zahnarzt

Waidmannslust in Berlin . Eine solche Schiene sollte zu der Zeit getragen werden, wo das Knirschen stattfindet. Bei den meisten Patienten also nachts oder auch tagsüber, wenn beispielsweise dann in Stresssituationen geknirscht wird. Neben den positiven Effekten für die Zähne ergeben sich weitere Vorteile. So haben Patienten mit Knirscherschienen einen erholsameren Schlaf und leiden weniger unter Verspannungen und Kopfschmerzen.

Pressekontakt

Dr. med. dent. Martin Kaminsky

Herr Dr. med. dent. Martin Kaminsky
Zabel-Krüger-Damm 17
13469 Berlin

dentaltotal.de
info@dentaltotal.de

Firmenkontakt

Dr. med. dent. Martin Kaminsky

Herr Dr. med. dent. Martin Kaminsky
Zabel-Krüger-Damm 17
13469 Berlin

dentaltotal.de
info@dentaltotal.de

Die komplette zahnmedizinische Versorgung aus einer Hand

Vorbeugung, Diagnostik und Therapie in allen Fachbereichen in einer Praxis! Durch einen persönlichen und partnerschaftlichen Umgang mit den Patienten soll ein gegenseitiges Vertrauen aufgebaut werden, das Voraussetzung für eine langfristige, erfolgreiche Patient-Arzt-Bindung ist.

Zur Ergänzung unserer Rundum-Betreuung arbeiten wir mit erfahrenen Oralchirurgen, Kieferorthopäden, Osteopathen und Physiotherapeuten zusammen.

dental total steht für Freundlichkeit und Kompetenz, umfassenden Service und kurze Wartezeiten, ausführliche Beratung und Aufklärung, modernste technische Ausstattung, höchste Ansprüche an Praxishygiene, regelmäßige Fortbildungen aller Mitarbeiter und eigenes Praxislabor mit Zahntechniker.