



## **Zähneknirschen als Stressabbau**

### *Zähneknirschen als Stressabbau*

Zähneknirschen (Bruxismus) ist eine sogenannte Parafunktion. Es ist also quasi funktionslos wie beispielsweise auch das Fingernagel kauen. Der menschliche Kiefer kann eine enorme Kraft aufbringen. Bei Männern können bis zu 400 kg wirken, wenn die Zähne fest aufeinander gepresst werden, bei Frauen sind es bis zu 300 kg. Dieser starke Druck ist es, der zum Problem für die Zähne wird. Denn beim Knirschen wird der Zahnschmelz abgerieben. Die Zahnschmelzsubstanz wird anfälliger für Krankheiten wie Karies oder Parodontitis. Schlimmstenfalls können Zähne sogar der Länge nach durchbrechen. Zähneknirschen ist aller Regel ein unbewusster Vorgang und findet bei den meisten Menschen in Stresssituationen oder nachts im Schlaf statt.

Symptomatik lange unerkannt

Bei Menschen, die mit den Zähnen knirschen wird dies leider oftmals erst erkannt, wenn die Zähne schon Schaden genommen haben. So sind bei jedem zweiten Menschen in Deutschland Knirschrillen zu erkennen. Das sind die typischen Rillen im Zahnschmelz, die durchs Knirschen entstehen. Es gibt aber verschiedene mögliche Warnhinweise. Dazu zählt beispielsweise vermehrte Müdigkeit. Denn da das Zähneknirschen oft nachts auftritt, ist der Schlaf deutlich weniger erholsam. Auch Kopfschmerzen, Muskelkater in der Kaumuskulatur oder ein verspannter Nacken können darauf hinweisen. Auch viele Kinder sind Zähneknirscher, weil ihnen die Techniken zur Stressbewältigung noch fehlen und erst erlernt werden müssen. Bei Kindern ist es aber besonders fatal, denn der Zahnschmelz der Milchzähne ist noch nicht ausgehärtet und das Knirschen richtet entsprechenden Schaden an. Das Zähneknirschen kann aber nicht nur stressbedingt sein, sondern seine Ursachen auch in einem falschen Zusammenspiel des Kopfes mit dem Kiefer haben, also eine Craniomandibuläre Dysfunktion vorliegen. Im Rahmen einer Funktionstherapie kann dies herausgefunden und beseitigt werden. Auch Fehlstellungen der Zähne und des Kieferknochens können ursächlich fürs Zähneknirschen sein. "Da Zähneknirschen auf Dauer großen Schaden anrichtet, ist es ratsam, dies frühzeitig zu erkennen und entsprechende Maßnahmen dagegen zu ergreifen", sagt Karsten Becker, Ihr Zahnarzt Charlottenburg von der Zahnarztpraxis Levold & Becker in Berlin. Zahnfehlstellungen werden vom Zahnarzt natürlich beseitigt. Ist die Ursache jedoch Stress, sollten Patienten Techniken zum Stressabbau erlernen. Auch hier kann der Zahnarzt wertvolle Tipps geben. Sehr empfehlenswert ist aber das nächtliche Tragen (und/oder in Stresssituationen) von Knirscherschienen. Diese Plastikschiene werden von Ihrem Zahnarzt individuell angefertigt und haben positive Effekte auf die Zähne und sorgen zudem für einen erholsameren Schlaf, weniger Kopfschmerzen und weniger Muskelkater.

## **Pressekontakt**

Zahnarztpraxis Levold & Becker

Herr Dr. Maik Levold  
Hohenzollerndamm 82  
14199 Berlin-Grünwald

levold-becker.de/  
kontakt@levold-becker.de

## **Firmenkontakt**

Zahnarztpraxis Levold & Becker

Herr Dr. Maik Levold  
Hohenzollerndamm 82  
14199 Berlin-Grünwald

levold-becker.de/  
kontakt@levold-becker.de

Unsere Praxis am Hohenzollerndamm 82 in Berlin-Wilmersdorf ist Ihr kompetenter Ansprechpartner für alle zahnmedizinischen Dienstleistungen. Wir bieten unseren Patientinnen und Patienten ein umfassendes Leistungsspektrum:

- Freundliche, familiäre Atmosphäre sowie schnelle, auch kurzfristige Terminvergabe
- Umfangreiche Diagnostik inklusive Implantatsprechstunde und prothetischer Versorgung
- Intraorale Kamera
- Prophylaxe für Kinder und Erwachsene
- Professionelle Zahnreinigung
- Strahlungsarmes digitales Röntgen
- Chirurgische Eingriffe (z. B. Entfernung von Lippenbändchen)
- Schienertherapie (z. B. für nächtliches Knirschen)
- Festsitzender und herausnehmbarer Zahnersatz
- Implantatchirurgie und anschließende prothetische Versorgung
- Ästhetische restaurative Zahnheilkunde