

Wenn Zähneknirschen krank macht

„Zähne zusammenbeißen“ oder „mit den Zähnen knirschen“ – diese Sprachbilder kennt wohl jeder. Tatsächlich aber können sie auch eine wörtliche, sehr schmerzhafteste Bedeutung haben: Wer ist nicht schon am Morgen mit verspannten Kaumuskeln aufgewacht?! Der Münchner Zahnarzt **Dr. med. dent. Tilo Bartels** erklärt Ursachen und Therapiemöglichkeiten.



Dr. med. dent. Tilo Bartels



Oft arbeiten Menschen den täglichen Stress in der Nacht an ihren Zähnen ab, sie knirschen und pressen dann mit den Zähnen. Das führt zu Abrasionen, einer sichtbaren Abnutzung der Zähne, zu Sprüngen im Zahnschmelz, Spannungsschmerzen in der Muskulatur und Kiefergelenksknackern sowie -schmerzen, die oft als Ohrenscherzen fehlinterpretiert werden. Auch Gesichts- und Kopfschmerzen, Kloß-Gefühl im Hals, Verspannungen im Schultergürtel, Schluckstörungen und Ohrgeräusche (Tinnitus) können auftreten. Die Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD), so der Name für das Gesamtbild, kann auch weitergegeben werden. So sind bei Kindern von Eltern mit Bruxismus häufig schon die Milchzähne massiv abgeknirscht. Und im Sinne der absteigenden Kette können Kiefergelenksfunktionsstörungen sogar einen negativen Einfluss auf die Körperstatik haben. Laut Prof. Dr. Harald Gumbiller, Facharzt für Orthopädie, sind sie in 85 Prozent der chronischen Hals- und Lendenwirbelsäulenschmerzen Haupt- oder Mitursache. Prof. Gumbiller hat den Kiefergelenks-Ohr-Akupunkturpunkt erforscht, über den er nach manualtherapeutischer Einstellung der Körperstatik zunächst die neuronale Ansteuerung der Kaumuskulatur auf den natürlichen Zustand zurücksetzt. Nun folgt die eigentliche Therapie mit einer Entspannungsschiene für die Nacht; im Einzelfall kann am Tag zudem eine nicht-invasive Snap-On-Bisshebungsschiene zum Einsatz kommen. Untersuchung sowie Behandlung werden interdisziplinär von spezialisierten Kieferorthopäden, Orthopäden und Osteopathen begleitet. Sind korrekte Bisslage und -höhe etabliert, werden diese mit modernsten Keramiken in eine definitive Versorgung mit Kronen, Onlays und Veneers übertragen. Soweit muss es allerdings gar nicht erst kommen: Viele Fälle lassen sich schon mit Manualtherapie und Ohrakupunktur, mit der Entspannungsschiene für die Nacht und mit Entspannungsübungen am Tag lösen.

Praxis für Zahnheilkunde, Dr. med. dent. Tilo Bartels & Kollegen, Theatinerstraße 47 – Betten Rid Haus, 80333 München.
Tel. 089/299991, www.dr-bartels.de