

# DENTIQUA

Dentiqua  
Schwalbacher Straße 6  
12161 Berlin

Homepage: [www.zahnarztpraxisfriedenau.de](http://www.zahnarztpraxisfriedenau.de)  
E-Mail: [info@zahnarztpraxisfriedenau.de](mailto:info@zahnarztpraxisfriedenau.de)  
Telefon: 030-8216345  
Telefax: 030-8211969

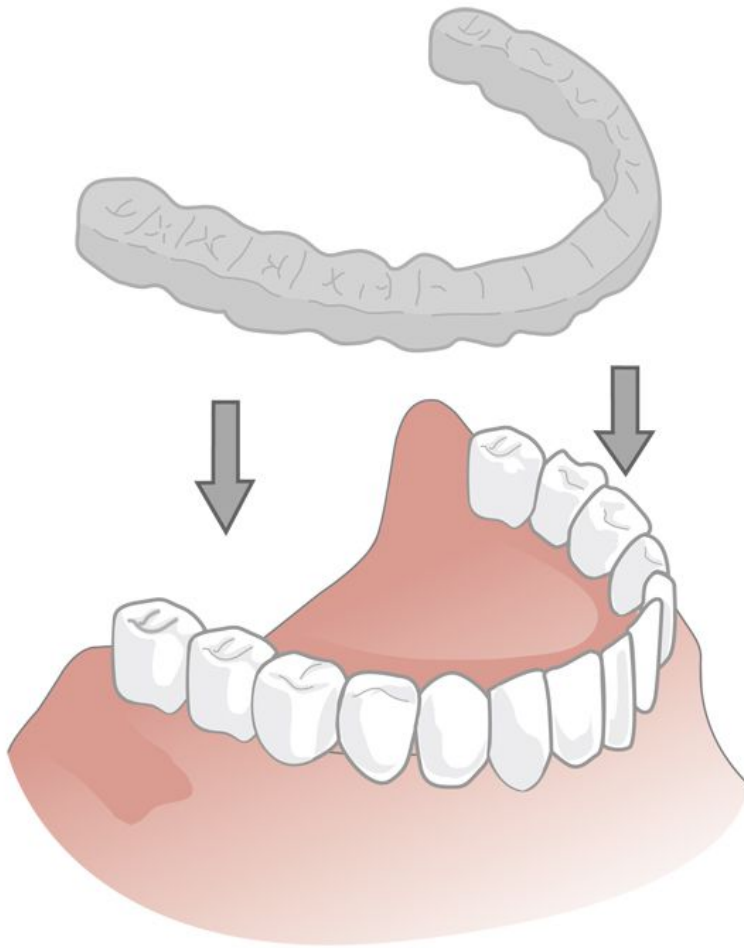
---

## Zähneknirschen

### Kurzinfo

Im Alltag schlucken wir oft unseren Ärger hinunter und wir nehmen unsere Probleme förmlich mit ins Bett. Der aufgestaute seelische Druck wird unbewusst an die Muskeln des Kauapparates weitergegeben und sie verkrampfen sich. Die Folge ist Zähneknirschen, in der Fachsprache Bruxismus. Morgens schmerzen dann Zähne und Kiefer. Falsch eingesetzte Füllungen, Prothesen oder Inlays können weiterhin als Auslöser fürs nächtliche Knirschen in Frage kommen.

Tritt das Knirschen über einen langen Zeitraum auf, werden die Zähne nach und nach abgeschliffen und die Kauflächen verlieren an Kontur. Belastet werden auch die Kiefergelenke und –knochen sowie die Muskeln im Gesicht und im Nacken.



In Extremfällen kann es sogar zur Blockade des Kiefers kommen. Kopf- oder Rückenschmerzen sind eine weitere Folge.

Wenn Füllungen oder Inlays die Ursache sind, können wir helfen. Liegen psychische Gründe vor, sollte man sich bei einem geeigneten Fachmann bzw. dem eigenen Hausarzt zum Beispiel über Entspannungsmethoden informieren.

Ein Tipp: Ärger oder Stress sollten nicht „mit ins Bett genommen“ werden, damit die Nächte erholsam sind und die Zähne gesund bleiben.

## Was sind Symptome fürs Knirschen?

Es kommt häufig vor, dass Menschen gar nicht wahrnehmen, dass sie im Schlaf mit den Zähnen knirschen. Mit bis zu 40 Kilogramm pro Quadratzentimeter setzen sie ihr Gebiss höchsten Strapazen aus. Sie wundern sich höchstens nach dem Aufstehen darüber, dass ihr Kiefer merkwürdig schmerzt oder sie unter Symptomen wie Kopfweg oder Muskelverspannungen im Hals- und Nackenbereich leiden.

Oft ist es der Partner, der die Betroffenen erst auf das nächtliche Knirschen hinweist.

Die Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (DGZMK) vermutet, dass etwa jeder Dritte sein Gebiss mit dem Knirschen belastet. Untersuchungen haben ergeben, dass die nächtliche Knirschphase in manchen Fällen bis zu einer Dreiviertelstunde andauern kann.

# Welche Ursachen hat das Zähneknirschen?

Generell kommen als Ursachen für das Zähneknirschen zwei große Themenfelder in Frage: Zum einen können Füllungen, Inlays und Zahnersatz, die nicht (mehr) exakt passen oder nicht genau angefertigt wurden, dafür verantwortlich sein. Zum Beispiel kann es dadurch zu falschen Kontakten kommen, die wir mit dem Knirschen unbewusst beseitigen wollen. Seelischer Druck und Stress kann sich ebenfalls im Knirschen äußern. Die Anspannung überträgt sich auf die Kaumuskel und damit auf die Zähne.

# Welche Folgen kann das Knirschen haben?

Beim Knirschen werden Kiefer- und Gesichtsmuskeln überanstrengt, was zu einer Entzündung führen kann. Dasselbe gilt für die Gelenkflächen und Gelenkkapseln des Kiefergelenks.

Wenn Patienten ein Knackgeräusch bemerken, dann ist die Gelenkscheibe in der Mitte des Kiefergelenks durch die größere Belastung verrutscht. Es kann in Extremfällen vorkommen, dass der Kiefer blockiert und der Betroffene dann nicht in der Lage ist, den Mund zu öffnen oder zu schließen.

Auch andere Muskelgruppen werden übermäßig beansprucht. Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Sehstörungen sind mögliche Folgen, zusätzlich Tinnitus (Ohrgeräusche). Der Schmerz kann sich bis zur Wirbelsäule ausweiten und Rückenschmerzen bis hin zu dauerhaften Haltungsschäden verursachen.

Bei den Zähnen selbst zeigen sich die Auswirkungen darin, dass die Konturen schräg abgeschabt und die Kauflächen von Backenzähnen glatter werden. Das führt zu ungünstigen Kräfteverhältnissen. Zahnfleischbluten, gelockerte Zähne und auffallend stark ausgeprägte Kaumuskel können auf Knirschen hinweisen, ebenso Risse im äußeren Zahnschmelz. Manchmal droht der Rückgang des Zahnfleisches. Zahnschmelz ist das härteste Material in unserem Körper, aber den nächtlichen Attacken hält er auf Dauer nicht stand.

In der Regel sind es die oberflächlichen Zahnbereiche, die abgeschliffen werden. Bei den meisten Patienten stagniert der Zustand in diesem Stadium. In sehr seltenen Einzelfällen verringert sich die Zahnkrone so weit, dass nur noch Zahnhals und -wurzel übrig bleiben.

# Wann ist eine Behandlung erforderlich?

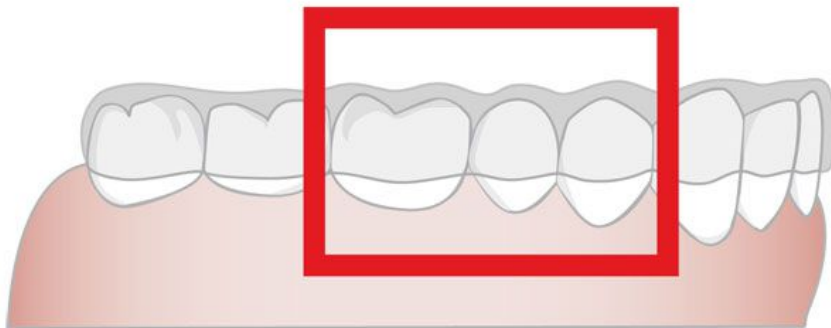
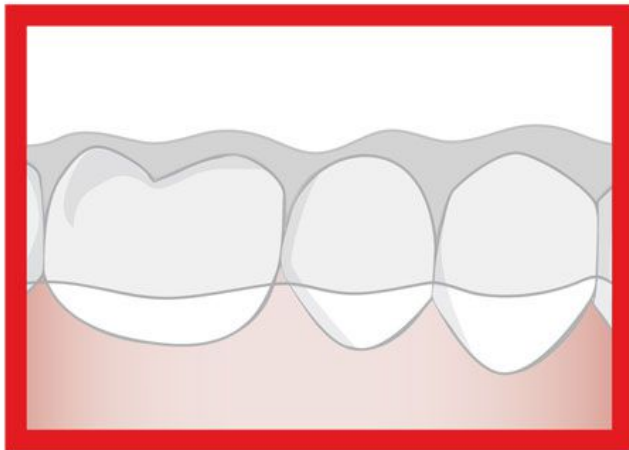
Bemerken Sie selbst aufgrund von morgendlichen Kiefer- und Zahnschmerzen, dass Sie über einen längeren Zeitraum hinweg mit den Zähnen knirschen oder macht Ihr Partner Sie darauf aufmerksam, ist ein Besuch in unserer Zahnarztpraxis empfehlenswert.

Auch wenn die Zahnschmerzen für einige Zeit verschwinden: Vereinbaren Sie trotzdem einen Termin. Seelische Konflikte verursachen das Zähneknirschen oft so lange, bis das Problem behoben ist. Tritt eine neue belastende Situation auf, beginnt das Zähneknirschen dann mitunter erneut.

# Wie können wir das Knirschen behandeln?

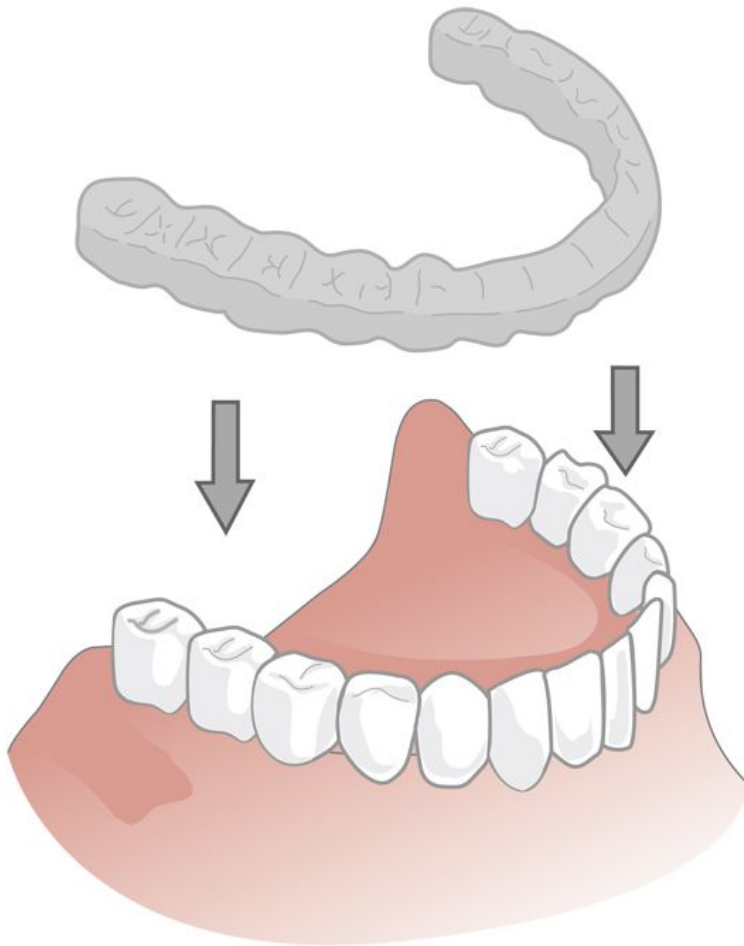
Bevor nähere Ursachen geklärt sind und um weiteres Knirschen zu verhindern, fertigen wir zunächst für Sie eine Knirscherschiene (auch: Aufbiss-Schiene) aus Kunststoff an. Der direkte Kontakt zwischen der oberen und unteren Zahnreihe wird auf diese Weise vermieden und bis auf Weiteres ist dies zahnschonender. Sie legen die Knirscherschiene nachts auf die untere Zahnreihe auf.

Um der Ursache genauer nachzugehen, können wir im zweiten Schritt mithilfe der so genannten **Funktionsanalyse** prüfen, wie das Zusammenspiel von Zähnen, Zahnfleisch, Kaumuskeln, Kiefer und Kiefergelenken aussieht.



Dabei untersuchen wir unter anderem die Bewegungen des Unterkiefers und tasten die Kiefergelenke mit der Hand ab. Die Kaumuskeln werden auf Verhärtungen und schmerzende Stellen überprüft und der Kiefer anschließend geröntgt. So kann man erkennen, ob sich das Knirschen schon auf die Kieferknochen- und Gelenkssubstanz ausgewirkt hat. Bei Bedarf fertigen wir einen Abdruck des Gebisses an, mit dem im Labor Fehlbelastungen des Kiefers aufgedeckt werden können.

Falls Kronen, Prothesen, Brücken oder Füllungen für das Knirschen verantwortlich sind, sollte ihr Sitz korrigiert werden.



Neben der Aufbiss-Schiene kann eine „Beißschiene“ angefertigt werden, die eine weitere Schädigung der Zähne verhindert. Auch sie besteht aus Kunststoff, wird nachts auf die untere Zahnreihe gesetzt und hält die Zähne vom Knirschen, Pressen oder Mahlen ab. Sie korrigiert die Stellung der Zahnreihen zueinander. Wenn es nötig ist, kann sie darüber hinaus tagsüber getragen werden.

Das Knirschen oder Zusammenpressen gewöhnen Sie sich dadurch in der Regel aber nicht ab, wenn die Ursachen psychischer Natur sind. Daher ist es ratsam, Entspannungstechniken zu erlernen oder sich weitere Unterstützung von Fachleuten zu suchen.

## Was hilft bei psychischer Belastung?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um seelischen Stress und Muskelverspannungen zu bekämpfen, die das Zähneknirschen auslösen.

Oft helfen Massagen und Wärmebehandlungen beim Physiotherapeuten. Außerdem können Sie Entspannungsmethoden erlernen, um mit Stress besser umzugehen. Dazu gehören die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training oder Yoga. Grundsätzlich gilt für Betroffene: Je ruhiger und entspannter Sie zu Bett gehen, desto besser. Ein Abendspaziergang oder ein heißes Bad können dabei helfen.

Ist die Ursache für das Zähneknirschen nicht erkennbar, empfehlen einige Experten die „verhaltenstherapeutische Selbstkontrolle“. Sie geht davon aus, dass Sie das Pressen und Knirschen zunächst selbst wahrnehmen müssen, bevor Sie es sich abgewöhnen können. Sie lernen dabei tagsüber, auf die entspannte Haltung des Kiefers und der Kaumuskeln zu achten. In dieser berühren sich die Zähne der oberen und unteren Zahnreihe nicht. Sie sollen sich nach diesem Vorbild selbst korrigieren. Je häufiger Sie das tun, desto größer ist die Aussicht auf Erfolg.

Es ist in jedem Fall ratsam, dass Sie den Ursachen Ihrer psychischen Anspannung nachgehen. Oft sind es vorübergehende Stressphasen, denen Sie ausgesetzt sind: Prüfungsängste, Neuorientierung, Umzug oder Ähnliches. Meist lohnt es sich, die eigenen Verarbeitungsstrategien zu überprüfen und zu lernen, besser mit diesen Situationen umzugehen.

## Welchen Nutzen hat eine Behandlung?

Ausgeprägte „Knirscher“ leiden oft den ganzen Tag lang an Zahn-, Kiefer- oder Muskelschmerzen. Besonders beim Sprechen oder Kauen machen sich die Folgen des nächtlichen Knirschens bemerkbar. Zusätzliche Kopf- und Nackenschmerzen beeinträchtigen die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.

Das Knirschen und die Beschwerden stören außerdem oft den erholsamen Schlaf, sodass der Patient während des Tages müde und angespannt sein kann.

Eine Behandlung lindert oder beseitigt diese Probleme. Sie schlafen wieder gut und sind tagsüber leistungsfähig. Die Behandlung der seelischen Faktoren hilft nicht nur gegen das Zähneknirschen, sondern steigert auch Ihr allgemeines Wohlbefinden.

So kann die eigene Zahngesundheit erhalten und die Lebensqualität verbessert werden.

## FAQ's

**Kann eine Zahnsperre helfen, um Fehlstellungen zu korrigieren und damit das Zähneknirschen zu lindern?**

In vielen Fällen kann eine Zahnsperre helfen, denn Fehlstellungen der Zähne führen oft zum Zähneknirschen. „Unbewusst“ versucht dabei das Gebiss die Fehlstellungen mit dem nächtlichen Knirschen selbst zu korrigieren.

Wir beraten Sie in unserer Praxis gern und helfen Ihnen, die Ursache des Knirschens herauszufinden.

**Mein Kind knirscht ab und zu im Schlaf mit den Zähnen. Muss das schon behandelt werden?**

Wenn Sie den Verdacht hegen, dass Ihr Kind über einen längeren Zeitraum hinweg unter dem Knirschen leidet, weil es tagsüber angespannt ist und Zahnschmerzen hat, ist der Gang zum Zahnarzt empfohlen. Belastungen, denen der Kauapparat schon in jungen Jahren dauerhaft ausgesetzt ist, können im Erwachsenenalter erhebliche Probleme bereiten.

**Können Ohrenscherzen durch Zähneknirschen verursacht werden?**

Unter Umständen strahlen Erkrankungen im Zahn oder Kiefergelenksbeschwerden bis ins Ohr aus. Zähneknirschen kann demnach auch die Ursache für einen so genannten Druckschmerz im Ohr sein.

**Ich habe öfter morgens Kopfschmerzen und manchmal schmerzt mein Kiefer. Wie erkenne ich, ob ich nachts mit den Zähnen knirsche?**

Kommen Sie in unsere Praxis. Wir prüfen Ihren Zahnstatus und erkennen an eventuellen Abriebspuren Ihrer Zähne, ob Sie nachts tatsächlich häufiger mit den Zähnen knirschen. Falls dies der Fall sein sollte, werden wir gemeinsam mit Ihnen nach der Ursache

suchen und geeignete Maßnahmen vorschlagen, beispielsweise eine Knirscherschiene.

Datenschutz