

*Stress, Fehlstellungen des Kiefergelenks, mangelhafter Zahnersatz - Zähneknirschen kann viele Ursachen haben*





## ZÄHNEKNIRSCHEN

*... schädigt nicht nur das Gebiss, sondern kann auch ein Warnzeichen sein, dass der Körper aus dem Lot gerät. Hier die besten Therapien*

**W**enn der Körper unter Stress steht, sucht er sich automatisch ein Ventil, um Druck abzulassen. Viele Menschen beginnen dann, nachts mit den Zähnen zu knirschen. Oft bleibt das Problem unbemerkt, da man sich selbst im Schlaf nicht hört. Wer morgens unerholt aufwacht, beim Biss ins Frühstücksbrötchen ein Kieferknacken hört oder morgens unter Nackenschmerzen leidet (siehe auch Checkliste Warnsignale, S. xx), sollte Rat bei einem Zahnarzt suchen, der auf craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) spezialisiert ist (Adressenliste unter dgfdt.de). Hinter dem sperrigen Begriff verbirgt sich eine Fehlfunktion des Kiefers, aus der sich zahlreiche Beschwerden entwickeln können. In Deutschland leiden rund sieben Millionen Menschen an CMD. "Tendenz steigend", sagt Dr. Annette Jasper, die in München eine Praxis für ganzheitliche Zahnheilkunde hat. Je frü-

her behandelt wird, desto weniger Schaden kann CMD im Körper anrichten.

### URSACHEN

Wie gesagt: Oft lässt Stress die Kau- und Kiefermuskeln verspannen. Dadurch kann sich mit der Zeit das Kiefergelenk verschieben. Aber auch ein angeborener falscher Biss oder fehlende beziehungsweise nicht optimal gearbeitete Brücken und Kronen können manchmal zur Fehlfunktion im Kiefer führen. "Weisheitszähne, die schief herauswachsen, stören ebenfalls", so die Expertin. Selbst wer bereits eine Spange hatte, kann einen Fehlbiss haben. "Denn Zähne tendieren dazu, sich in ihre alte Position zurückzubewegen, wenn die Korrektur nicht anschließend mithilfe einer kieferorthopädischen Drahtkonstruktion, dem sogenannten Retainer, stabilisiert wurde", sagt Dr. Jasper.

## WEITREICHENDE FOLGEN

Eine sichtbare Konsequenz des Knirschens ist, dass die Zähne immer kürzer werden, weil sie durch den Abrieb an Substanz verlieren. Doch damit nicht genug: Kopf-, Kau- und Halsmuskulatur bilden mit der Wirbelsäule eine Funktionseinheit. "Durch den verspannten Kiefer verändert sich die Kopfhaltung", erklärt Annette Jasper. "Der Körper möchte das ausgleichen und gerät so in eine Schiefelage. Das ist ungefähr so, als ob Sie ständig Schuhe mit unterschiedlich hohen Absätzen tragen würden." Typisch sind Schmerzen im Kopf, am Nacken, am oberen Rücken, an Schultern und Armen. Ziehen die Verspannungen nach unten, kann sich langfristig sogar das Becken verschieben. "Sichtbar wird das an scheinbar unterschiedlich langen Beinen – spürbar durch Beschwerden im unteren Rücken, den Knien und den Füßen. Manchmal reizt ein falscher Biss auch den Trigeminusnerv, der Zähne und Gesicht versorgt. Dann antwortet der Körper z.B. mit Migräne, Ohrenschmerzen, Tinnitus oder Schwindel.

## GRÜNDLICHE DIAGNOSE

Wie man CMD auf die Spur kommt? Zuerst tastet der Zahnarzt die Kau- und Kiefermuskulatur auf Verspannungen und Triggerpunkte ab. Er überprüft das Kiefergelenk auf seine Funktion sowie knackende oder reibende Geräusche. Erhärtet sich dabei der Verdacht auf CMD, macht Dr. Jasper zusätzlich einen Ultraschall und eine Elektromyographie (EMG).



## WARNSIGNALE

*Diese Symptome weisen auf eine craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) hin:*

- *Nackenschmerzen beim Aufwachen.*
- *Die Wangenregion fühlt sich nach dem Aufstehen hart an.*
- *Schmerzende Gesichtsmuskeln beim Gähnen.*
- *Beim Abbeißen hakt das Kiefergelenk.*
- *Nächtliches Zähneknirschen*
- *Reibe- oder Knackgeräusche beim Kauen.*
- *Zahnfleischrückgang an einzelnen Zähnen, ohne Entzündung.*
- *Morgens Zahnabdrücke auf der Zunge.*

Damit kann sie über Elektroden messen, wieviel Spannung auf der Kiefermuskulatur im Ruhezustand liegt. Hat der Fehlbiss gravierende orthopädische Beschwerden ausgelöst, überprüft die Zahnärztin auch die Beinlängen des Patienten, um einen Beckenschiefstand auszuschließen. Störfaktoren im Mund kommt sie durch eine Untersuchung mit dem sogenannten DIR-System auf die Spur. Dem Patienten wird dabei eine kleine Kunststoffschablone mit Mess-Sensoren auf die Zähne gelegt, die mit dem Computer verbunden sind. Dann bewegt er nach Anweisung des Arztes mit geschlossenem Mund den Kiefer. Zeitgleich sind die Bilder auf dem Monitor zu sehen. Sie werden ausgewertet und die Therapie darauf abgestimmt.

## HILFE VOM ZAHNARZT

Bei dem einen Patienten muss z.B. eine schlecht sitzende Krone, beim anderen ein Weisheitszahn entfernt werden. Knirscher beugen mit einer Aufbiss-Schiene, die nachts getragen wird, Zahnschäden vor (Kassenleistung). Hat die verspannte Muskulatur bereits die Kiefergelenke verschoben, braucht man eine individuell angepasste Kunststoffschiene, die ca. sechs bis neun Monate im Mund bleibt. Sie korrigiert den Muskeltonus und die Gelenke rutschen in ihre gesunde Position zurück. Diese Behandlung muss selbst bezahlt werden. EMG, Ultraschall und Schiene kosten um 600 Euro. Kommt das DIR-System zum Einsatz, ist für Diagnostik, Behandlung und Nachsorge mit etwa 2500 Euro zu rechnen.

## STRESSABBAU

Der Rücken schmerzt? Ein Tinnitus quält? Logisch, dass bei solchen Symptomen nicht allein der Zahnarzt helfen kann. Optimal, wenn - je nach Beschwerden - Zahnarzt, Kieferorthopäde, HNO-Arzt, Orthopäde, Physio- und Verhaltenstherapeut zusammenarbeiten. Craniosacrale Therapie oder Osteopathie beschleunigen oft die Besserung. Abgesehen davon, kann jeder selbst etwas zur Regeneration beitragen: Dehnübungen und Selbstmassage lockern die Muskulatur, Ausdauersport (z.B. Joggen) baut Stress ab. Wichtig: Auch die Psyche braucht Hilfe. Dr. Jasper: "Die innere Spannung lässt bei vielen Patienten nach, wenn sie aufhören, den Stress zu ignorieren und in sich hineinhorchen: Was fehlt mir? Was belastet mich?" Körperwahrnehmungsmethoden (z.B. Alexander Technik, Feldenkrais) und Entspannungsmethoden (z.B. Yoga, Tai Chi, autogenes Training) wirken doppelt: Sie nehmen Druck von den Muskeln und der Seele. **ELLEN WARSTAT**

