

# die profis



**Dr. Achim  
Nesselrath**

Fachzahnarzt für  
Kieferorthopädie

**Was tun bei** Maria J. (33) aus  
Kreuzberg:  
**Zahn-** **Mein Partner**  
**Knirschen?** **hat bemerkt,**  
**dass ich fast**  
**jede Nacht**  
**mit den Zäh-**  
**nen knirsche. Was kann**  
**ich dagegen tun?**

Empfehlenswert ist eine Untersuchung beim Kieferorthopäden. Wenn Sie über einen längeren Zeitraum knirschen, kann das zur Verformung des Kiefers sowie Schwierigkeiten beim Kauen und Sprechen führen. Es können aber auch bereits vorhandene Zahnfehlstellungen die Ursache sein. Abhilfe schafft eine Kunststoffschiene. Daneben sind Entspannungsübungen eine große Hilfe beim Abbau von Anspannung und Druck. Auch Sport ist ein gutes Stressventil.