

**Z**ähneknirschen raubt nicht nur dem Partner den wohlverdienten Schlaf, sondern kann auch gesundheitliche Schäden nach sich ziehen. Kiefer, Nacken und Rücken leiden unter nächtlichem Zubeißen ebenso wie Nase und Rachen. Ursachen bestehen zahlreiche, Betroffene wissen allerdings oftmals nicht, dass ihre Kiefer nachts ein geräuschvolles Eigenleben führen.

Viele Menschen stehen tagsüber extrem unter Druck – sei es im Beruf oder in der Familie. Häufig dient Ihnen das nächtliche Knirschen mit den Zähnen als Stressventil. Die Betroffenen zermahlen regelrecht ihre Probleme und lösen so die An-



## Rückenschmerzen beim Aufwachen?

# Manchmal ist Zähneknirschen schuld

spannung vom Tag. Das bleibt nicht ohne Folgen: Beim Knirschen werden enorme Kräfte freigesetzt, die über Kieferknochen und Nackenmuskulatur sogar auf den Rücken wirken und dort schwere Verspannungen auslösen können. „Wenn über Jahre mit den Zähnen geknirscht wird, kann dies zu schlimmen Schäden am Kauapparat führen. So kommt es nach und nach zur Verformung des Kiefers, einer gestörten Nasenatmung und Schwierigkeiten beim Kauen und Sprechen“, erklärt Dr. Achim G. Nesselrath, Kieferorthopäde in Ratingen und Bundesvorstand des Berufs-

verbandes der Kieferorthopäden.

Wer nachts mit den Zähnen knirscht, sollte einen Kieferorthopäden um Rat fragen. Er klärt die Ursachen ab und schlägt die passen-

### Aufbiss-Schienen können das Problem lösen

de Therapie vor. Oft hilft z.B. ein Kunststoffüberzug, die so genannte Okklusionsschiene, die einer Schädigung der Zahnschubstanz vorbeugt. „Diese Schutzschienen tragen die Betroffenen jede Nacht. Der Kie-

ferorthopäde kontrolliert und justiert sie in regelmäßigen Abständen“, sagt Dr. Nesselrath. „Untersuchung und Beratung werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. Weitergehendes wie eine Funktionsanalyse, die zur Herstellung einer helfenden Aufbiss-Schiene nötig sind, kosten die Patienten allerdings 200 bis 800 Euro.“ Für die Laborkosten der Schiene selbst gibt es meist wieder einen Zuschuss von der Kasse.

Außerdem sollten Patienten mit professioneller Hilfe mögliche Ursachen für ihre psychische Belastung ergründen.