

# 5

## FRAGEN ZUM THEMA...

### ...ZÄHNEKNIRSCHEN



**Dr. Achim G. Nesselrath,**  
Bundesvorstand Berufsverband  
der Kieferorthopäden

#### ? Warum knirschen wir mit den Zähnen?

Nächtliches Knirschen kann seine Ursache in Zahn- oder Kieferfehlstellungen haben oder ein Indiz dafür sein, dass Betroffene unter enormem Druck, Überforderung oder Verunsicherung leiden. Dann dient es als Stressventil.

#### ? Welche Folgen hat das Knirschen für die Gesundheit?

Ist das Knirschen sehr stark, werden die Zähne empfindlich oder lockern sich. Im schlimmsten Fall kann ein Zahn auch in der Längsachse durchbrechen. Die Kaumuskulatur kann sich schmerzhaft verhärten. Bis hin zu Veränderungen, die das Öffnen des Munds erschweren.

#### ? Gibt es Erkennungsmerkmale für Zähneknirschen?

Erste Anzeichen können Zahnfleischbluten, Entzündungen im

Mundraum sowie morgendliche Kopfschmerzen, Sehstörungen und Verspannungen im Kopf- und Nackenbereich sein.

#### ? Was hilft dagegen?

Eine Zahnspange oder eine Aufbissschiene, die als eine Art Kunststoffüberzug der Schädigung der Zahnschicht vorbeugt. Kieferorthopäden kontrollieren und justieren sie regelmäßig.

#### ? Was kostet das?

Die Untersuchungen zur Herstellung der Schiene, die sogenannten Funktionsanalyse, liegt bei 200 bis 800 Euro. Für die Laborkosten der Aufbissschiene selbst gibt es meist einen Zuschuss von den gesetzlichen Krankenkassen.