

# Knirsch, knirsch



## So erkennen Sie kleine Knirscher

Der Kieferorthopäde Dr. Achim G. Nesselrath nennt typische Merkmale, die auf nächtliches Malmen hindeuten können:

- Abschleifspuren auf den Zahnoberflächen
- Zahnfleischbluten, Entzündungen im Mund oder Abdrücke auf der Zunge
- Kopf- oder Ohrenschmerzen ohne Erkältung
- Verspannungen im Kopf- und Nackenbereich
- Knackgeräusche bei Kopfbewegungen
- Stille, introvertierte Kinder neigen dazu, Probleme zu zerkauen, statt Zähne zu zeigen
- Fingernägel kauen, Stifte kauen oder langjähriges Nuckeln

Wenn Kinder nachts mit den Zähnen knirschen, zermalmen sie den Stress des Tages. Oft ist das harmlos; manchmal brauchen die Zähne aber auch Schutz

Viele Menschen schlummern tief und ahnen nicht, was währenddessen in ihrem Mund los ist: Dort wird nämlich nachts häufig auf Hochtouren gearbeitet, ohne dass die Schlafenden es merken. Sie drücken die Zähne so kräftig aufeinander, dass sie regelrecht abgeschliffen werden, die Muskeln verspannen sich, die Kiefergelenke verschleifen. Kopf- oder Rückenschmerzen und sogar Muskelkater können die Folge sein. Und weil das alles viel Kraft kostet, macht es auch Krach. Fast jeder Fünfte knirscht nachts laut mit den Zähnen – auch Kinder und Jugendliche gehören immer häufiger dazu.

## Der Zahnarzt sieht, wenn Zähne nachts arbeiten

Wer alleine schläft, merkt es meist erst, wenn der Zahnarzt auf die Spuren der nächtlichen Beißattacken stößt. Bei Paaren wundert sich so mancher Partner, wenn es im Nachbarbett knarrt und knackt; bei Kindern werden meist die Eltern oder Geschwister darauf aufmerksam. Während bei Erwachsenen die Gefahr besteht, dass sie sich die Zähne kaputt knarzen, kann bei kleinen Kindern nichts Schlimmes passieren, denn sie bekommen nach den Milchzähnen ohnehin neue Zähne.

Als häufigste Ursache für den sogenannten Bruxismus – so der medizinische Fachausdruck fürs Zähneknirschen – gilt Stress. Wer nachts mit den Zähnen malmt, verarbeitet den Druck des Tages – heißt es. Möglicherweise ist es aber auch genetisch bedingt. Kinder knirschen manchmal, wenn die Ober- und Unterkieferzähne nicht richtig zueinander stehen oder bei Zahnungs- oder Ohrenschmerzen.

## Probleme beim Kauen und beim Sprechen

Erwachsene und größere Kinder oder Jugendliche, die über einen längeren Zeitraum kräftig knirschen, leiden langfristig unter den Folgen: Der Kiefer verformt sich, das Kind atmet schlecht durch die Nase und hat Probleme beim Kauen oder Sprechen. „Eine normale Entwicklung und das Wachstum von Zähnen werden beeinträchtigt“, erklärt der Fachzahnarzt für Kieferorthopädie Dr. Achim G. Nesselrath aus Ratingen.

Kleine Knirscher gehören deshalb nicht nur zum Kinderarzt, sondern auch zum Zahnarzt oder Kieferorthopäden. Der fertigt eine sogenannte Okklusionsschiene an, die die Betroffenen – ähnlich wie ein Sportler seinen Mundschutz – nachts in den Mund stecken und über die Zähne stülpen. Mit diesem Kunststoffüberzug kann den Beißerchen nichts passieren. Die nächtliche Anspannung bleibt allerdings trotzdem.

Deshalb sollten Eltern darauf achten, dass ihre Kinder großen Druck vorm Einschlafen loswerden. Das kann mit einem ruhigen Gespräch (zum Beispiel über Probleme in der Schule) klappen. Auch ein warmes Bad, eine liebevolle Gutenachtgeschichte oder sanfte Musik zum Einschlafen helfen, den Stress des Tages abzubauen.

Anne Gordon