



Kleinen Zahnknirscher stoppen?

Dr. Achim G. Nesselrath
antwortet auf Fragen zur
Zahngesundheit

EXPERTENTIPP

Frau R.: „Mein Kind knirscht nachts mit den Zähnen. Was kann ich tun?“

Viele Kinder verarbeiten auf diese Weise im Schlaf ungelöste Probleme, Anspannung, Streit oder Stress. Sie „zerkauen“ ihre psychischen Schwierigkeiten regelrecht. Leider mit schlimmen Folgen für die noch jungen Kauwerkzeuge: Regelmäßiges Zähneknirschen bei Kindern ist besonders schädlich, da es die Ausbildung der Zähne bereits in einem sehr frühen Stadium stört und eine normale Entwicklung und das Wachstum von Zähnen beeinträchtigt. Abhilfe schafft beispielsweise ein Kunststoffüberzug, eine sogenannte Okklusionsschiene, die einer Schädigung der Zahnschubstanz vorbeugt. Diese Schutzschiene tragen die Kinder jede Nacht und der Kieferorthopäde kontrolliert beziehungsweise justiert sie in regelmäßigen Abständen. Außerdem sollten Eltern mit professioneller Hilfe mögliche Ursachen für die psychische Belastung des Kindes ergründen. Daneben sorgt ein gesundes Maß an Ruhe, Fürsorge und Verständnis für eine wichtige Stärkung in Schule und Freizeit. Altersgerechte Entspannungsübungen sowie sportliche Aktivitäten dienen zusätzlich als optimale Stressventile, die Druck und Aggressionen abbauen können.

* Dr. Nesselrath ist Fachzahnarzt für Kieferorthopädie in Ratingen.