

Fragen Sie Ihren **Arzt oder Apotheker**

## **Zähne mahlen nachts**

**Margot M. (51), Brühl:** Mein Partner hat festgestellt, dass ich fast jede Nacht mit den Zähnen knirsche. Was kann ich dagegen tun, wo finde ich Hilfe?

**Dr. Achim G. Nesselrath, Kieferorthopäde aus Ratingen:** Viele Menschen nehmen ungelöste Konflikte mit in den Schlaf und zerkauen sie dann. Abhilfe schafft beispielsweise ein Kunststoffüberzug, eine sogenannte Okklusionsschiene, die einer Schädigung der Zahnschubstanz vorbeugt. Auch Entspannungsübungen helfen.