



# Zähneknirschen schadet der Gesundheit

**B**eiß die Zähne zusammen!“ Bereits viele Menschen haben diese Aufforderung in Stresssituationen gehört. In der Redewendung steckt mehr Wahrheit als zunächst vermutet. Denn oft zermahlen Erwachsene ihre Probleme im Schlaf: Sie reiben die Zähne aufeinander oder pressen Ober- und Unterkiefer unbemerkt mit einer enormen Kraft zusammen. Nicht ohne Folgen: Morgendliche Kiefer-, Kopf- und Nackenschmerzen treten bei Betroffenen regelmäßig auf und auch nachhaltige Schäden am gesamten Kauapparat lassen sich bei starkem Zähneknirschen, fachsprachlich Bruxismus, befürchten. „Unter regelmäßigem Zähneknirschen leiden Zähne und Kiefer, aber auch die gesamte Gesichtsmuskulatur nimmt

bei starkem Knirschen Schaden“, warnt Dr. Achim G. Nesselrath, Ratinger Fachzahnarzt für Kieferorthopädie und Bundesvorstand des Berufsverbandes der Deutschen Kieferorthopäden (BDK).

Erste Hilfe bei Bruxismus bietet ein Kunststoffüberzug, eine so genannte Okklusionsschiene, die einer Schädigung der Zahnschubstanz vorbeugt. Direkte Hilfe, um Beschwerden zu lindern, bieten bei verspannten Kiefermuskeln am Morgen wiederum Selbstmassagen oder Wärmepackungen. Tief sitzende, verdrängte Sorgen können auch durch eine Psychotherapie behandelt werden.

([www.humannews.de](http://www.humannews.de))