

# Zähneknirschend durch die Nacht

„Zähneknirschend nimmt man etwas hin“ – diese alte Redensart beschreibt treffend ein Phänomen, an dem viele Menschen leiden: nächtliches Zähneknirschen, oder auch **Bruxismus**, so der Fachbegriff.



**Nachts werden Probleme** buchstäblich immer und immer wieder durchgekaut. Häufig bemerkt man die Aktivitäten im Schlaf erst dann, wenn die Zähne darunter leiden und sich starke Abnutzungserscheinungen zeigen oder wenn die vom Knirschen ausgelösten Spannungsschmerzen der Kopf- und Nackenmuskulatur unerträglich werden.

Eigentlich sind unsere Zähne zum Beißen und Kauen von Nahrung da. Einige Menschen aber knirschen und mahlen nachts unbewusst mit den Zähnen, weil sie an einer Sache „schwer zu knabbern“ haben – und schädigen sich damit ihr Gebiss.

Die Ursachen sind oft psychische Belastungen und Stress. Bekämpfen kann man die Symptome mithilfe einer Kauschiene und verschiedener Entspannungstechniken.

## Jeder 20. betroffen

Nach Schätzungen ist etwa jeder 20. betroffen. Die Gründe müssen allerdings nicht zwangsläufig psychischer Natur sein, sondern können auch in einer Fehlstellung des Gebisses liegen. Auch schlecht sitzender Zahnersatz kann manchmal die Ursache sein. Woher das Knirschen auch kommt: Bruxismus stört nicht nur den Schlaf, sondern kann auf Dauer auch zu schweren körperlichen Schäden führen.

## Knirschen macht Gebiss und Muskeln krank

Starke „Knirscher“ setzen ihre Zähne und ihr Kausystem einem enormen Druck aus. Bis zu 300 Kilo bei Frauen und sogar bis zu 400 Kilo bei Männern müssen die Zahnreihen nachts dann aushalten. Am Tag, bei wachem Bewusstsein, würde wohl kaum jemand einen solchen Kraftakt absichtlich fertigbringen. Kein Wunder also, dass Zähne und Kiefergelenk enorm darunter leiden. Starker Abrieb an Schneidekanten und Kauflächen, Risse im Zahnschmelz, Zahnfleischbluten und lockere Zähne sind die Folgen des Knirschens. Im schlimmsten Fall werden über Monate und Jahre die Zähne bis auf den Stumpf abgerieben. Durch das Pressen und Beißen entstehen aber nicht nur Schäden am Gebiss: Die starke Anspannung der Muskeln kann auch Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich sowie in der Schläfen- und Ohrengegend auslösen. Viele Menschen reagieren mit starken Kopfschmerzen, die auch zu Seh- und Konzentrationsstörungen führen können.

## Eine Gebisschiene verschafft Linderung

Erste Hilfe bei nächtlichem Zähneknirschen bietet eine sogenannte Aufbiss-Schiene, die die Zähne und das Kiefergelenk entlastet und so das unerwünschte Knirschen und Mahlen verhindert – der „Knirscher“ wird vor

sich selbst geschützt. Wichtig ist dabei die genaue Analyse der Ursachen durch den Zahnarzt und die individuelle Justierung von Ober- zu Unterkiefer bei der Anfertigung der Aufbiss-Schiene. Ergänzt werden kann die Behandlung durch eine besondere Physiotherapie zur Lockerung der Kiefermuskeln. Zusätzlich werden gegen Bruxismus auch Entspannungsübungen empfohlen. Die Kosten für eine verordnete Aufbiss-Schiene werden von Ihrer BKK Ford & Rheinland übernommen.



Dr. Alaa Narouz, Köln,  
Zahnarztpartner der  
BKK Ford & Rheinland  
[www.zahnwerk-koeln.de](http://www.zahnwerk-koeln.de)

## BKK-Tipp

Die Versicherten der BKK Ford & Rheinland können einmal im Kalenderhalbjahr eine normalerweise kostenpflichtige Professionelle Zahnreinigung (PZR) bei einem unserer Zahnarztpartner kostenfrei durchführen lassen. Auch Zahnersatz ohne Zuzahlung ist möglich.

Weitere Infos und die Liste der teilnehmenden Zahnärzte erhalten Sie im Internet unter **[www.zahnersatz-zuzahlungsfrei.de](http://www.zahnersatz-zuzahlungsfrei.de)** oder direkt bei uns.