

Zum Zähne- Ausbeißen

Knackender Kiefer, schmerzende Wange, Risse im Zahnschmelz – **Knirschen** ist mehr als eine lästige Angewohnheit. Was Sie jetzt dagegen tun können

Sie zählt nach Karies und Parodontose zu den häufigsten Problemen in der Zahnmedizin: die craniomandibuläre Dysfunktion, kurz: CMD. Unter diesem komplizierten Namen fassen Zahnärzte verschiedene Funktionsstörungen des Kauorgans zusammen. Ihre unangenehmen Folgen: Schmerzen, Verspannungen, auch das Mundöffnen kann zum Problem werden. Sogar Wechselwirkungen mit Tinnitus und Schwindel sind möglich.

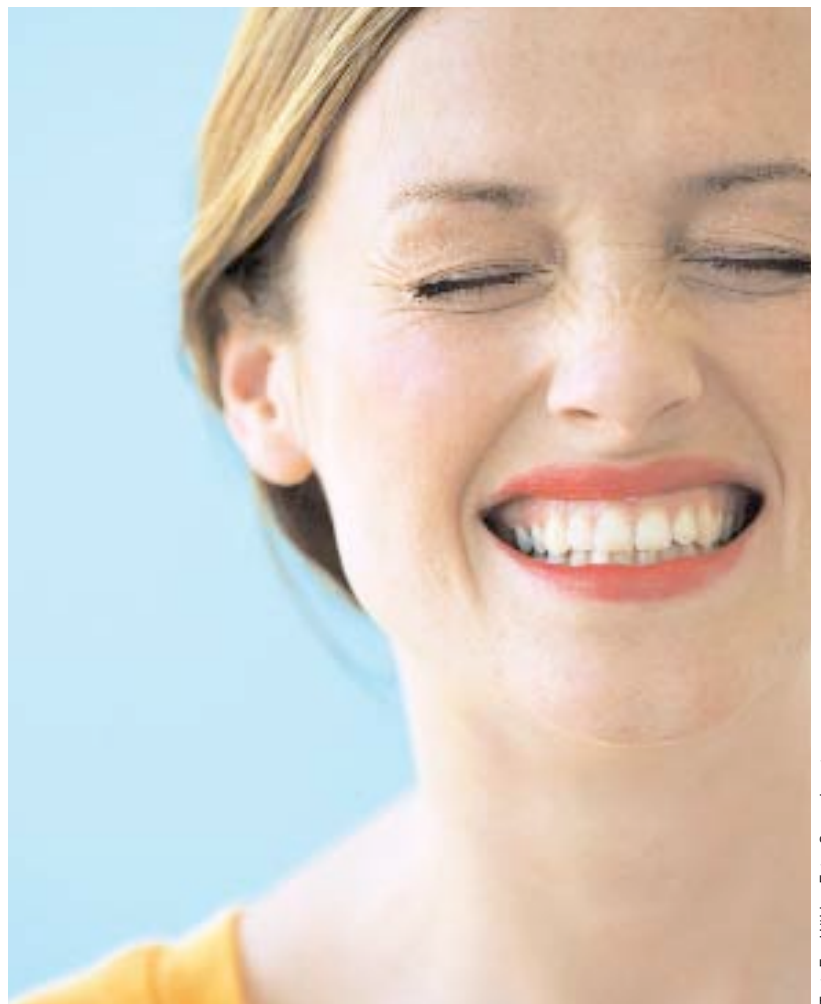
Zu viel Druck und aus dem Lot?

Während bei den meisten Menschen Knirschen und Zähnepressen nur hin und wieder auftreten, sorgen diese Angewohnheiten bei 10 Prozent der Bevölkerung dauerhaft für Beeinträchtigungen. Haben die Zähne beim Kauen und Schlucken nur Sekundenbruchteile Kontakt miteinander, kann der Dauerdruck bei CMD-Patienten 45 Minuten lang anhalten. Kein Wunder, dass darunter Zähne, Kaumuskeln, Kieferknochen und Gelenke leiden.

„Nicht jedes knackende Kiefergelenk bedarf einer Behandlung“, weiß Zahnarzt Dr. Oliver Ahlers vom CMD-Zentrum Hamburg-Eppendorf. Sogar handfeste Beschwerden können wieder verschwinden. „Bestehen sie länger als einen Monat, ist damit allerdings nicht zu rechnen.“ Dann sollte ein Zahnarzt der Ursache auf den Grund gehen oder an einen Spezialisten überweisen. Er untersucht nicht nur den gesamten Kiefer-Kopf-Bereich, sondern auch Wirbelsäule, Schultern und Hüften. Ist hier etwas „schief“, wird möglicherweise die Bisslage beeinträchtigt und eine CMD gefördert. „Eine Überlastung kann auch ohne Störung in der Körperhaltung entstehen, beispielsweise durch zu niedrige Zahnkronen und das gleichzeitige Bedürfnis, „sich durchzubeißen“,“ sagt Dr. Ahlers.

Reha für geplagte Kiefer

Am Anfang der zahnärztlichen Therapie steht oft eine Behandlung mit sogenannten Relaxierungsschienen, die ein Zusammenbeißen verhindern. Okklusionsschienen korrigieren darüber hinaus auch die Gelenkposition, so dass sich der Kiefer entspannt. Sind unterschiedlich hohe Kronen oder Zahnfüllungen für die Beschwerden verantwortlich, müssen sie an-



Text: Eva Hübbe; Foto: Scope beauty

gepasst werden. Eine spezielle Physiotherapie, die die Kiefermuskulatur lockert und das gestauchte Kiefergelenk dehnt, kann die Behandlung unterstützen. „Das bringt häufig enorme Erfolge“, so die Erfahrung von Dr. Ahlers. Liegt die eigentliche Ursache der Funktionsstörung im Bereich der Wirbelsäule, sind Physiotherapie und weiterführende Untersuchungen beim Orthopäden sogar unverzichtbar. Osteopathie und Craniosakral-Therapie können manchen Patienten ebenfalls helfen. Bleibt noch der Faktor Stress: Da er ein wesentlicher Verstärker der CMD ist, sollte auch daran gearbeitet werden. Etwa durch das Erlernen von Entspannungsverfahren wie der progressiven Muskelrelaxation. Fazit: Gegen Knirschen und Zähnepressen lässt sich viel tun. Bisher wird die Behandlung dieses Massenproblems nur von Zusatzversicherungen übernommen. *

info

Mehr zum Thema im großen Interview mit Priv.-Doz. Dr. Ahlers unter www.vital.de

Ein Selbstcheck im Internet hilft, herauszufinden, ob Sie betroffen sind:

www.CMDcheck.de. Adressen von zertifizierten Spezialisten finden Sie unter www.dgfdt.de