

## ZÄHNEKNIRSCHEN

Zähneknirschen (auch Bruxismus genannt) ist das unbewusste Kauen und Aufeinanderpressen der Zähne, das meistens nachts, aber auch tagsüber auftreten kann.

Das Problem dabei ist, dass durch das massive Reiben der Zahnschmelz, der ja eigentlich den Zahn schützen soll, schrittweise abgeschliffen wird. In der Folge bilden sich Risse, das Zahnfleisch kann sich entzünden und im Extremfall kann ein Zahn sogar brechen.

Durch das ständige Pressen kann es darüber hinaus zu Schmerzen im Kiefergelenk durch eine verhärtete Muskulatur sowie zu Kopf- oder Nackenschmerzen kommen.

Als Risikofaktoren gelten in erster Linie Stress und Angst im Berufs- sowie im Privatleben. Ebenso können schief stehende Zähne, Krankheiten des Kiefers oder eine schlechtsitzende Prothese Ursachen dafür sein.

Bei Kindern kann das temporäre Zähneknirschen als normal und manchmal sinnvoll angesehen werden. Hier dient es dem Einschleifen der Milchzähne. Als Erwachsener allerdings sollte man sich an seinen Zahnarzt wenden, da das Knirschen den Zahnschmelz beschädigt und damit nachhaltig die Zahngesundheit beeinträchtigen kann.

Um Ihre Zähne zu schützen, werden wir Ihnen eventuell eine Aufbiss-Schiene (auch Knirscher-Schiene oder Beiss-Schiene) anbieten. Diese besteht aus Kunststoff und umhüllt die untere oder obere Zahnreihe. Sie wird nach Abdrucknahme oder intraoralem Scan individuell für Sie hergestellt. Die Aufbiss-Schiene verhindert zwar nicht die Knirscherbewegungen an sich, da sie aber zwischen den Kauflächen sitzt, verhindert sie ein weiteres Abschleifen des Zahnschmelzes. Auch das nächtliche Knirscher-Geräusch hat ein Ende.

### Weitere Informationen zum Thema Bruxismus:

