

Bruxismus – Wenn Zähneknirschen zum Problem wird

Selber bemerkt man diese Aktivität meist nicht. Erst wenn der Partner oder die Partnerin durch die schabenden Knirschgeräusche um den Schlaf gebracht wird, ist die Diagnose klar: Bruxismus. Hauptsächlich im Schlaf, aber auch tagsüber knirschen die Patienten oft mit den Zähnen oder pressen diese aufeinander.



Die Ursachen sind noch unklar. Allerdings gibt es unterschiedlichste Theorien. Manche Experten vermuten als Ursache unter anderem störende Zahnkontakte. Durch das unbewusste Knirschen wird versucht diese zu entfernen. Andere Spezialisten gehen davon aus, dass psychische Belastungen und Probleme Menschen zu Knirschern machen, nach dem Motto „man beißt sich durch das Leben“.

Wach-Bruxismus

Circa 20 Prozent der erwachsenen Bevölkerung leidet an »Wach-Bruxismus«. Diese Patienten verkrampfen ihren Kiefer und pressen ihre Zähne tagsüber aufeinander. Als einer der Hauptfaktoren des »Wach-Bruxismus« wird Stress und Nervosität angenommen.

Schlaf-Bruxismus

Weitere acht Prozent leiden an „Schlaf-Bruxismus“. Hier reibt der Patient seine Zähne des nächtens übereinander und verursacht dadurch schabende Knirschgeräusche. Hierbei werden unkontrollierte Kräfte frei, die langfristig die Kaumuskulatur, Zähne und das Kiefergelenk überlasten.

Schmerzliche Folgen

Die Folge können Kopf-, Kiefer-, Zahn- und Nackenschmerzen sein. In extremen Fällen (so wird vermutet) können diese ungezügelter Kräfte auch zu einem Ohrgeräusch (Tinnitus), Seh- und Schlafstörungen, Schwindel und Übelkeit führen. Der Zahnarzt bemerkt einen Bruxismus meist erst, wenn die Zähne schon offensichtlichen Schaden genommen haben.

Knirschspuren im Mund

An beginnenden Schleifspuren an den Zähnen kann die Zahnärztin/der Zahnarzt erste Anzeichen für einen Bruxismus erkennen. Die Zähne bahnen sich durch die entfesselte Kraft der Kaumuskulatur ihren Weg im Schmelz ihres Gegenübers.

Mit der Zeit bewegen sie sich gegeneinander in „eingeknirschten“ Bahnen. Der Zahnschmelz nutzt sich in diesen Pfaden immer weiter ab. In fortgeschrittenen Fällen liegt schließlich auch das darunter liegende Zahnbein frei und die Zahnlänge reduziert sich rapide.

Harte Kronen

Keramikkronen auf Implantaten sind härter als die Zahnhartsubstanz. Das Knirschen einer solchen Keramikkrone an einem natürlichen Gegenzahn kann zu einem beschleunigten Abrieb der Zahnhartsubstanz führen.

Zahn- und Kronenbrüche

Der Zahnschmelz ist der härteste, körpereigene Baustoff. Wirken über einen längeren Zeitraum die Knirschkräfte auf die Zähne werden diese überlastet.

Erst bilden sich in der Kristallstruktur des Schmelzes kleine, fast unsichtbare Haarrisse. Im fortgeschrittenen Stadium können die Zähne brechen und splintern. Auch die keramisch beschichtete Krone einer Implantatversorgung kann unter den immensen Kräften Schaden nehmen.

Zahn- oder Implantatlockerung

Jeder Zahn ist an vielen elastischen Fasern im Knochen aufge-

hängt. Dieser Faserapparat ist wie ein natürlicher Stoßdämpfer. Sind die Kräfte zu groß, werden die Fasern und der umliegende Knochen zerstört. Der Zahn wird locker. Vor allem im Zusammenspiel mit einer bakteriellen Infektion (Parodontitis) kann dies zum Zahnverlust führen.

Implantate besitzen keinen natürlichen Puffer und stehen direkt mit dem harten Knochen in Kontakt. Daher sind Sie in besonderem Maße gefährdet.

Freiliegende Zahnhäule

Durch die starken Hebelkräfte können unmittelbar oberhalb des Zahnfleischrandes Schmelzanteile herausgesprengt werden. Braune Furchen werden dann sichtbar. Das sensible Zahnbein liegt frei und die isolierende Schmelzschicht fehlt. Starke Empfindlichkeiten oder sogar Schmerzen auf Kalt- und Warmreize können in diesen schadhafte Bereichen auftreten.

Die DGI rät: Mit Teamwork gegen den Bruxismus

Da ein Bruxismus eine vielschichtige Problematik darstellen kann, ist es mit einem Besuch in der Zahnarztpraxis oftmals nicht getan. Der Zahnarzt/die Zahnärztin kann zwar eine individuelle Schiene herstellen lassen, die die Zähne oder Im-

plantate schützt und die immensen Knirschkräfte reduziert.

Bei ausgeprägten Beschwerden sollte ein Physiotherapeut vor dem Eingliedern der Schiene helfen den Kauapparat zu lockern. Ist die psychische Belastung stark ausgeprägt, sollte ein Psychotherapeut gleichzeitig für innere Entspannung sorgen.

