

Auch Zähne brauchen Schlaf

Wenn nachts die Zähne knirschen



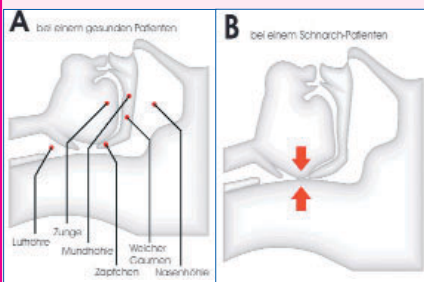
Knirschen und Schnarchen

Knirschen in der Nacht stört auch den Partner. Damit ist das Knirschen der kleine Bruder des Schnarchens.

Schnarchen kann krank machen: Den Schnarcher, weil er nicht richtig schläft; den Partner, weil der auch nicht schläft. Dabei ist Schnarchen kein Schicksal, das man erleiden muss. Schnarchen muss nicht sein.

Schnarchen ist eine schlafbezogene Atemstörung, ein Partnerproblem, Ruhestörung, aber wird oft belächelt. Dabei ist sie eine wissenschaftlich belegte Krankheit, deren Gefährlichkeit oft unterschätzt wird. Schnarchen kann sogar lebensbedrohlich werden, wenn es nicht rechtzeitig behandelt wird.

Während des Schlafes erschlafft die Rachenmuskulatur, wodurch der Atemdurchgang verengt oder sogar blockiert wird. Zusätzlich fällt die



Zunge nach hinten in den Rachen. Die Folge: man schnarcht. Das kann

Eigentlich brauchen wir unsere Zähne nur selten. Etwa eine Stunde täglich benötigen wir sie zum Essen. Immer mehr Menschen beißen jedoch auch sonst die Zähne zusammen und bearbeiten mit den Zähnen ihre Zähne: Sie knirschen.

Die Folgen dieses als Bruxismus bezeichneten Phänomens werden am Gebiss schnell sichtbar, denn langfristig führt das Knirschen zu Abnutzungerscheinungen an den Zähnen, zum Bruch von Zahnfüllungen und Zahnersatz, zu Schädigungen der Kiefergelenke und zu Folgeerscheinungen an weiteren Gelenken. Der Knirschdruck auf den Zähnen ist gewaltig; zeitweise können hundert Kilo und mehr auf den Zähnen lasten. „Das ist in etwa so viel wie bei einem Artisten, der nur mit seinen Zähnen am Seil hält und dazu noch schwingt“, erklärt Dietmar Oesterreich, Vizepräsident der Bundeszahnärztekammer.

Zähne sind Spiegelbilder der Seele

Gründe für das ständige Pressen, Beißen und Knirschen sind oft im seelischen Bereich zu suchen. Die Spannungen ungelöster Probleme, Belastungen, Ärger und Sorgen übertragen sich nicht nur auf Schulter-, Nacken- oder Stirnmuskulatur, wo sie unter anderem Kopfschmerzen, Seh- und Konzentrationsstörungen sowie schmerzhaften Muskelverhärtungen hervorrufen, sondern auch auf die Kaumuskulatur und die Kiefergelenke, die bei Beeinträchtigung

auch andere Körperfunktionen schädigen können.

Jeder fünfte Deutsche leidet unter oft stressbedingtem Zähneknirschen im Schlaf. Häufig sind Frauen zwischen 30 und 40 Jahren betroffen. Sie benutzen ihren Kauapparat unbewusst als Ventil für Frust, Ärger und Überlastung. Sogar Kinder im Alter von 5 (!) Jahren zeigen in immer stärkerem Ausmaß Milchzahn-schäden durch Zähneknirschen.

Die meisten Beißer und Knirscher befinden sich in einer schwierigen Lebenslage. Die Angewohnheit, mit den Zähnen zu knirschen, können sie allerdings auch wieder verlieren, wenn sie ihre Probleme in den Griff bekommen haben. Bis dahin können Aufbisssschienen, die von Zahnärzten und Dentallaboren individuell hergestellt werden, helfen, schädliche Folgen zu vermeiden. Diese sogenannten „Knirscherschienen“, die meist nachts getragen werden, können das Aneinanderreiben der Zähne verhindern und so den Knirscher vor sich selbst schützen.

Individuelle Aufbisssschienen

Wichtig ist, dass die Schiene individuell angepasst wurde und kein industriell



vorgefertigtes Produkt ist. Heftige Knirscher beißen nämlich eine nicht richtig angepasste Schiene mitunter schon nach einigen Monaten durch. „In diesem Fall knirscht man mit Schiene mehr als vorher ohne“, sagt Holger Jakstat, Professor für Zahnmedizin an der Uni Leipzig und Experte für Zahnprothetik.

Knirschen zeigt sich am Gebiss

Anzeichen des Knirschens, Beißens und Zungenpressens lassen sich leicht erkennen. Schräg abgeschliffene Kauflächen der Zähne, Zahnfleischrückgang an den einzelnen Zähnen, Risse im Zahnschmelz, Zahnfleischbluten, Entzündungen und Abdrücke der Zähne am Zungenrand bei Zungendrücken, sprechen eine deutliche Sprache. Druck reduziert erheblich die Durchblutung und damit die Ernährung des Zahnfleisches, des Zahn-Haltegewebes und des Knochens. Die andauernde Druckbelastung, die durch das Pressen, Beißen und Knirschen entsteht, kann so auch ein Grund für Zahnfleischschwund, Zahnlockerung und Zahnverlust sein. Röntgenbilder zeigen, dass manche Knirscher-Zähne tatsächlich nur noch mit der Spitze der Zahnwurzel im Kiefer

stecken. Kontrolle und Behandlung des Zahnfleisches durch einen Zahnarzt sind daher auch beim Zähneknirschen sehr wichtig.

Stress bewältigen lernen

Knirscherschienen können bei Zähneknirschen zwar hilfreich sein, doch schalten sie die Belastung, die das Beißen oder Pressen hervorgerufen hat, nicht aus. Selbstbeobachtung, um sich der Fehlfunktion tagsüber bewusst zu werden, ist wichtig. Entspannungsübungen können helfen, die Kaumuskelatur, Schläfen-, Stirn-, Hinterkopf-, Nacken- und Schultermuskulatur zu lockern. Autogenes Training, das sich positiv auf Körper, Seele und Geist auswirkt, kann weitere Hilfe bieten, um diese unbewussten Stressventile überflüssig zu machen. Vielleicht ist auch der Gang zu einem Psychotherapeuten der angezeigte Weg, um die zugrunde liegenden Ursachen des Knirschens aus dem Weg zu räumen.

Zähne brauchen Schlaf. Der Mensch noch viel mehr. Nur wer nachts gut schläft, kann den Alltag meistern.

Johannes Ohms

Partnerprobleme, aber auch Gesundheitsschädigungen für den Schnar-cher mit sich bringen.

Mit einer sogenannten Schnar-cherschiene ist es möglich, Schnar-cher und Apnoepatienten gleichermaßen ohne große Beeinträchtigungen in ihrem Schlafkomfort zu behandeln. Lebensbedrohlichen Risikofaktoren, die eine Senkung der Lebenserwartung und Lebensqualität durch Schnarchen verursachen, können in der Regel behandelt werden.



Einige Zahnärzte bieten in Zusammenarbeit mit einem zahntechnischen Labor speziell gefertigte, auf den Zähnen befestigte Schnar-cher-Schienen an (etwa die Heinzer-Schiene), die z.B. verhindern, dass die Zunge in den Rachen rutscht.