

Was kann gegen das Zähneknirschen getan werden?

Kurzantwort: Es gibt viele Menschen, die mit ihren Zähnen knirschen. Menschen, die dazu veranlagt sind, tun dies meistens unbewusst und dadurch unbemerkt nachts, aber auch am Tag. Die Ursache für das Knirschen ist vor allem typbedingt. Verstärkend wirken psychische Stresssituationen oder schlecht aufeinander passende Zähne, sagt Dr. med. dent. Jürg Eppenberger, Fachzahnarzt SSO für rekonstruktive Zahnmedizin, zugelassener Zahnarzt Hirslanden-Klinik St. Anna, Luzern.

Seit fünf Jahren trage ich oben eine Zahnprothese. Bis anhin gabs überhaupt keine Probleme. Seit einiger Zeit aber verspüre ich so etwas wie einen Muskelkrampf. Das geht so weit, dass ich bei jeder sich bietenden Gelegenheit die Prothese herausnehmen muss, weil der hintere Rand schmerzt. Bei diesem Zusammenbeißen knirschen die Zähne. Das finde ich total schlimm. Ein echtes Ärgernis im letzten Sommer kann doch so etwas nicht auslösen? Oder doch? Was kann getan werden? - R. G. in B.

Dr. med. dent. Jürg Eppenberger, Fachzahnarzt SSO für rekonstruktive Zahnmedizin, zugelassener Zahnarzt Hirslanden-Klinik St. Anna, Luzern.

Viele Menschen knirschen mit ihren Zähnen. Es sind zirka 20 Prozent der Bevölkerung, die - über 24 Stunden beobachtet - mehr oder weniger stark die Ober- und Unterkieferzähne aufeinanderreiben, ohne Speisen zwischen den Zähnen zu haben. Menschen, die dazu veranlagt sind, tun dies meistens unbewusst und dadurch unbemerkt nachts, aber auch am Tag (60 Prozent der veranlagten Personen knirschen sogar nur tagsüber).

Knirschen ist typbedingt

Dabei sind viel höhere Kräfte mit im Spiel als beim Kauen von Nahrungsmitteln. Die Ursache fürs Knirschen ist vor allem typbedingt. Verstärkend wirken psychische Stresssituationen oder schlecht aufeinander passende Zähne.

Gemäss Ihrer Beschreibung muss ich davon ausgehen, dass Sie auch vor dem letzten Sommer geknirscht haben, jedoch unbemerkt, und dass Ihre Zähne schon lange nicht optimal gepasst haben, was Sie aber nicht gestört hat.

Möglicher Auslöser

Das Schlüsselereignis war «ein rechtes Ärgernis im Laufe des Sommers». Diese psychische Stresssituation hat Sie unbewusst veranlasst, häufiger und fester auf Ihre Zähne zu beißen (zu knirschen). Dabei sind Druckstellen entstanden und Muskelkrämpfe, das heisst, Sie haben Ihre persönliche Toleranzschwelle überschritten. Seither ist Ihnen bewusst geworden, dass Sie knirschen, und Sie reagieren nun sehr feinfühlig darauf.

Auch wenn die Stresssituation nun behoben ist, haben Sie realisiert, dass Ihre Zähne nicht richtig zusammenpassen, dass Sie dadurch ständig veranlasst werden, zu knirschen, und Sie Fleisch nicht richtig zerkauen können. Das stört Sie nun.

Hilfe durch korrekte Zahnhöhe

Vermutlich sind die Zähne an der Prothese durch das Knirschen sehr stark abgeschliffen. Sie passen nicht mehr zu den unteren Zähnen, und die Effizienz, Speisen zu zerkleinern, hat stark gelitten. Dann brauchen Sie an Ihrer Prothese neue, scharfe Zähne, und die abgeschabte Zahnhöhe kann mit neuen Zähnen auch wieder ideal hergestellt werden, was entscheidend ist.

Auch können dadurch die Zähne neu so hingestellt werden, dass sie wieder mit dem Unterkiefer zusammenpassen. Damit wird sich das Bedürfnis zu knirschen mit grosser Wahrscheinlichkeit vermindern und unter Ihre Toleranzschwelle sinken.

Dr. med. dent. Jürg Eppenberger, Luzern

Quelle: Neue Luzerner Zeitung vom 14.01.2008