

ZÄHNEKNIRSCHEN

Ungefähr ein Drittel aller Menschen knirschen und pressen mit ihren Zähnen. Bei vielen Menschen tritt dieses Phänomen nur kurzfristig auf, z.B. wenn sie unter großem Stress stehen oder bei Kindern, wenn die neuen Lebensaufgaben zu bewältigen haben. Bei einigen Personen jedoch ist das Knirschen so stark, dass ihre Zähne dadurch kaputt werden. Deshalb braucht man hier geeignete Therapien. Zuerst wird eine sogenannte Aufbiss-Schiene angefertigt, um die Zähne vor weiterer Schädigung zu schützen. Zusätzlich ist eine psychologische Behandlung bei Knirschen und Pressen mit den Zähnen sowie Zungen- und Lippenpressen höchst effektiv.

Durch die Bewusstmachung dieser Fehlfunktionen mittels „**Systematischer Selbstbeobachtung**“ kann eine erste Linderung von oft bestehenden Kiefergelenksschmerzen erreicht werden. Gleichzeitig wird mittels Biofeedback-Therapie (Kaumuskelentspannung) eine „**Rekonditionierung**“ (Rückführung zur lockeren Ruheschewebe des Kiefers) durchgeführt, um wieder eine entspannte Kaumuskulatur zu erreichen. Zusätzlich werden Entspannungstechniken zur Förderung der Muskelentspannung und zur Herstellung der inneren Ruhe erlernt. Auch eine Veränderung der **Copingstrategien (= Umgang mit Stress)** im Sinne von aktiveren Bewältigungsmustern bringt eine dauerhafte Linderung der Beschwerden. Je nach Schweregrad und bereits aufgetretener Folgeerkrankungen wie **Burning-mouth-Syndrom** und **Myoarthropathie** sind 5 und 20 Sitzungen notwendig.

Zu Aufbiss-Schiene

Eine Aufbisschiene aus Kunststoff wird vom Zahnarzt angefertigt, um die Zähne in der Nacht vor dem Abknirschen zu schützen.

Zu burning-mouth-syndrom:

Brennen von Zungen, Gaumen und Lippen aufgrund zu starker Pressaktivitäten der Zunge und der Lippen. Durch ständiges Zusammenpressen entsteht eine Unterversorgung des Gewebes und der Körper meldet dies durch brennende Gefühle.

Zu Myoarthropathie:

Erkrankung des Kaumuskels und des Kiefergelenks durch die dauerhaft hohe Muskelanspannung