Immer mehr Deutsche knirschen nachts mit den Zähnen

Zahnärzte verschrieben im Jahr 2016 rund 1,6 Millionen gesetzlich versicherten Patienten eine Aufbiss-Schiene. Damit konnte ein Anstieg von knapp 16 Prozent seit 2012 beobachtet werden. Zähneknirschen schadet nicht nur den Zähnen, besonders für Zahnimplantate stellt es einen Risikofaktor dar.

Stress als Ursache für nächtliches Zähneknirschen

Tagsüber wird gepresst, nachts geknirscht: Am nächsten Morgen schmerzt der Kiefer. Neben Schmerzen und Verspannung sind abgeriebene Zähne die Folge. Sowohl das Zähneknirschen als auch das Zähnepressen werden in der Medizin unter dem Begriff „Bruxismus“ zusammengefasst. Oft ist das Knirschen psychosomatisch, eine falsche Art der Stressbewältigung. Die Zunahme der Knirscher wird mit erhöhtem Stress im Job und Alltag begründet. Die Betroffenen sind sich ihres Leidens in den meisten Fällen gar nicht bewusst. Raus kommt es, wenn der Zahnarzt eine Abrasion der Kauflächen bei der jährlichen Vorsorge-Untersuchung erkennt oder sich der Bettnachbar beschwert. Eine Aufbiss-Schiene wird dann verschrieben und ist nachts zu tragen, um zu vermeiden, dass die Zahnhartsubstanz Schaden nimmt. Die „Knirscher-Schiene“ verhindert Schlimmeres, bekämpft die Ursache bzw. das Knirschen an sich jedoch nicht.

BRUXISMUS: ZAHNIMPLANTATE BESONDERS GEFÄHRDET

Für die Haltbarkeit der Implantatkonstruktion stellt das nächtliche Knirschen ein Risiko dar. Durch die hohe Spitzenbelastung kann sich die [Verbindungsschraube bei zweiteiligen Implantaten lockern](#). Auch ein [Bruch der Konstruktion](#) ist möglich.

Stress abbauen: Zähne und Zahnimplantate schützen

Gegen psychosomatischen Ursachen hilft nur, den Stress und die innere Unruhe abzubauen. „Wer zu den nächtlichen Zähneknirschern gehört, sollte dies als Warnzeichen des Körpers verstehen und versuchen, Stress abzubauen“, sagt Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER. Sie empfiehlt, regelmäßig zur zahnärztlichen Vorsorge zu gehen und den Stressursachen auf den Grund zu gehen. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training oder Yoga können helfen und werden von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt.

Quelle: BARMER/p008888

Letzte Aktualisierung am Dienstag, 13. März 2018

Aktuelle Implantat-Themen

Implantologe – welcher Spezialist ist der richtige für mich?

Natürlich ist die fachliche Qualifikation wichtig. Aber um den richtigen Behandler zu finden, der zu einem passt, ist mehr nötig als Zertifikate. Auf was muss ich achten? Was ist, wenn etwas mal nicht so läuft, wie geplant? Hier finden Sie Tipps zur Suche nach dem richtigen [Implantologen](#). Wenn Sie schauen möchten, ob es in Ihrer Stadt einen Implantologen gibt, der [Preisgarantie](#) und [Gewährleistung auf Implantate](#) anbietet, nutzen Sie unsere [Zahnarztsuche im Implantologen-Register](#).