



Zähneknirschen - was dagegen hilft

Zähneknirschen - was dagegen hilft

Es kommen viele Ursachen für das Zähneknirschen oder -pressen in Frage. Es sind Stress, der oftmals unbewusst übers Knirschen abgebaut wird, Fehlstellungen des Gebisses oder auch schlechtsitzender Zahnersatz. Unbehandelt kann das Knirschen weitreichende Folgen haben. Denn jeder zehnte Knirscher wetzt sich wertvolle Zahnschmelze ab, da beim Knirschen oder Pressen hohe Kräfte wirken. Über längere Zeit sind die Zähne dieser Belastung nicht gewachsen. Die Auswirkungen des oftmals nächtlichen Knirschens beschränken sich aber nicht nur auf die Zahnschmelze. Viele Knirscher klagen zudem über Nacken- und Kopfschmerzen, Verspannungen und nicht ausreichend erholsamen Schlaf. Denn das Gebiss von Menschen, die nachts unbewusst knirschen, verrichtet Schwerstarbeit. So sind die Beschwerden erklärbar.

Aufbisschienen helfen

Die natürliche Zahnschmelze muss auf jeden Fall geschützt werden, deshalb sind sogenannte Aufbiss- oder auch Knirscherschienen genannt eine gute Methode, um den weiteren Abrieb der Zähne zu vermeiden. Solche Schienen werden für jeden Patienten individuell angefertigt und bestehen aus Plastik. Da die meisten Menschen nachts knirschen, ist es ratsam, diese Schiene während des Schlafs zu tragen und so die Zähne zu schützen. Das Tragen dieser Schienen hat zudem weitere positive Effekte, weil der Schlaf erholsamer wird und Nacken- oder Kopfschmerzen ausbleiben. "Im Sinne einer ganzheitlichen Behandlung ist die Verwendung von Knirscherschienen aber nur ein Teil", erklärt Dr. Maik Levold, Zahnarzt in Berlin-Wilmersdorf. Langfristig sollten die Auslöser des Stresses abgebaut werden. Aber auch Entspannungsverfahren oder physiotherapeutische Maßnahmen wie spezielle Dehn- und Lockerungsübungen für die Kiefer- und Kaumuskulatur sind ratsam, um das Problem nachhaltig zu lösen. Auch hierfür bietet die Zahnarztpraxis von Dr. Maik Levold Anleitungen und Tipps.

Funktionsanalyse bei fehlerhaften Zahnersatz

Liegt die Ursache des Knirschens nicht im Stressabbau, sondern im fehlerhaften Zahnersatz oder einer Fehlstellung des Gebisses ist ein anderer Weg in der Behandlung zu gehen. Der Kauapparat ist ein hoch komplexes, fein aufeinander abgestimmtes Gebilde. Kleinste Unregelmäßigkeiten haben gravierende Auswirkungen. Sitzt beispielsweise Zahnersatz wie eine Krone nicht perfekt, können Patienten ebenfalls mit dem Knirschen anfangen, weil unbewusst diese Unregelmäßigkeit "weggerieben" werden soll. In solchen Fällen ist eine Funktionsanalyse empfehlenswert. Hierbei wird erkannt, wo genau Ober- und Unterkiefer nicht passgenau zu einander passen und anschließend mit der Behandlung beispielsweise mit dem Austausch des Zahnersatzes begonnen werden kann.

Pressekontakt

Zahnarztpraxis Levold

Herr Dr. Maik Levold
Hohenzollerndamm 82
14199 Berlin-Grünwald

zahnarzt-levold.de/
info@zahnarzt-levold.de

Firmenkontakt

Zahnarztpraxis Levold

Herr Dr. Maik Levold
Hohenzollerndamm 82
14199 Berlin-Grünwald

zahnarzt-levold.de/
info@zahnarzt-levold.de

Unsere Praxis am Hohenzollerndamm 82 in Berlin-Wilmersdorf ist Ihr kompetenter Ansprechpartner für alle zahnmedizinischen Dienstleistungen. Wir bieten unseren Patientinnen und Patienten ein umfassendes Leistungsspektrum:

- Freundliche, familiäre Atmosphäre sowie schnelle, auch kurzfristige Terminvergabe
- Umfangreiche Diagnostik inklusive Implantatprechstunde und prothetischer Versorgung
- Intraorale Kamera
- Prophylaxe für Kinder und Erwachsene
- Professionelle Zahnreinigung
- Strahlungsarmes digitales Röntgen
- Chirurgische Eingriffe (z. B. Entfernung von Lippenbändchen)
- Schientherapie (z. B. für nächtliches Knirschen)
- Festsitzender und herausnehmbarer Zahnersatz
- Implantatchirurgie und anschließende prothetische Versorgung
- Ästhetische restaurative Zahnheilkunde