

## Orale Parafunktionen, Seite-1

### Zähneknirschen und -pressen, wie wirken sich solche Gewohnheiten auf unsere Gesundheit aus?

Unbewusste Bewegungsabläufe beziehungsweise lang andauernde Verspannungen bestimmter Muskeln sind die Ursache für akute, viel häufiger aber für chronische Schmerzzustände des Bewegungsapparates. Auch im Kiefer-Gesichtsbereich kommen sie vielfach vor. Dauerspannung der Kau- und Gesichtsmuskulatur, oft verbunden mit intensivem Zahnkontakt - am bekanntesten ist das Zähneknirschen oder Zähnepressen - kann der Grund für Gesichts- und Kopfschmerzen sein. In der Regel merkt der Betroffene gar nicht, dass entweder einzelne Zahnpaare oder die gesamten Zahnreihen aufeinander gepresst oder gerieben werden. Solche stereotypen Verhaltensmuster sind nicht nur völlig nutzlos, sondern sie belasten ganz erheblich das Zahnsystem, die Kaumuskulatur und die Kiefergelenke. Das ist gut nachvollziehbar, wenn man bedenkt, dass in wissenschaftlichen Untersuchungen Anspannungsphasen beschrieben werden, die ohne Pause bis zu 45 Minuten dauern können. Der dabei gemessene Kaudruck ist um ein Vielfaches stärker als der beim normalen Kauen. Solche automatisierten, meist unbewussten Verhaltensweisen lassen sich sowohl in der Nacht als auch am Tage beobachten.

### Welche Schäden können entstehen

Werden Muskeln kurzzeitig überanstrengt, folgt der Muskelkater - jeder weiß das. Bei der dauerhaften Überanstrengung aber verändern sich die Muskelfasern. Der Muskel verhärtet sich, es entstehen kleine schmerzhafte Knötchen und der Bewegungsablauf, also das Zusammenspiel zwischen den Muskeln und Gelenken, ist krankhaft verändert. Durch derartige Belastung kann es sowohl zu entzündlichen Prozessen der Gelenkflächen und -kapsel als auch zu einer nachhaltigen Schädigung des Bandapparates kommen. Außerdem kann sich die Lage der Gelenkscheibe in einem oder in beiden Kiefergelenken verändern und die Patienten bemerken als Zeichen dafür ein Knackgeräusch bei der Kieferbewegung. Mitunter kann die Scheibe so extrem verrutschen, dass sie die Mundöffnung teilweise oder total blockiert. Dann kann der Mund nicht mehr richtig geöffnet werden.

Gravierende Schäden können auch an den Zähnen entstehen. Obwohl der Zahnschmelz zu den härtesten Substanzen überhaupt gehört, wird er durch die großen Kräfte beim Zähnepressen und -reiben schwer in Mitleidenschaft gezogen. Besonders an den Schneidekanten entwickelt sich ein Abrieb in Form von Schliefflächen. Anfangs betrifft es nur die Schmelzbereiche, später wird auch das Zahnbein angegriffen. Der Zahnarzt spricht von einzelnen Abrasionen oder von einem Abrasionsgebiß, wenn so gut wie alle Zähne einbezogen sind. Langsam wird die Zahnkrone immer kürzer. Als Reaktion auf die Schädigung zieht sich der Zahnnerv mitunter in die Zahnwurzel zurück oder er stirbt ab. Der Verlust der Zahnhartsubstanz kann so ausgeprägt sein, dass schließlich keine Zahnkrone mehr existiert und nur noch die Zahnwurzel sichtbar ist. Durch den extremen Druck entstehen oft auch Defekte am Zahnhals (zwischen Zahnkrone und Zahnwurzel). Der Schmelz ist in diesem Bereich am dünnsten und deshalb kann sein Gefüge hier am leichtesten zerstört werden. Nicht selten kommt es auch zu Schmelzrissen - feine Linien im Schmelz - oder Schmelzfrakturen an den Schneidekanten. Ab und zu bricht auch mal ein ganzer Zahn in der Längsachse durch.

Ein weiteres Problem ist auch das unbewusste „Zungenpressen“, speziell für den Zahnhalteapparat. Wenn im Laufe eines längeren Zeitraums zwischen den einzelnen Frontzähnen Lücken entstehen, ist hier häufig der starke Druck der Zunge von innen gegen die Frontzähne für die veränderte Zahnstellung verantwortlich. Sogar Zahnlockerung kann die Folge davon sein.

## Orale Parafunktionen, Seite-2

### Zähneknirschen und -pressen, wie wirken sich solche Gewohnheiten auf unsere Gesundheit aus?

#### Die Behandlung ist nicht einfach

Gymnastische Übungen, Massage und Wärmebehandlung helfen, die verspannten Muskeln wieder zu lösen. Man kann auch Entspannungstechniken wie das Autogene Training erlernen. Erfolg auf lange Zeit wird aber nur erreicht, wenn es der Mensch schafft, diese unbewussten Anspannungsmechanismen zu vermeiden und die Muskeln ganz bewusst zu entspannen.

Derartige Störungen der Muskel- und Gelenkfunktion kommen überall am Körper vor. Es gibt aber Regionen, wo sie besonders oft auftreten, zum Beispiel im Nacken- und Schulterbereich, der Wirbelsäule (vorwiegend „Rückenschmerz“) und natürlich im Kiefer-Gesichtsbereich (Gesichtsschmerz, Schläfenkopfschmerz).

Um das Zähnepressen, Zähneknirschen und andere schädliche Gewohnheiten zu beeinflussen, müssen die Patienten zuerst lernen, auf das Fehlverhalten aufmerksam zu werden. Sie sollten in den verschiedensten Situationen beobachten, wie sie ihre Zähne und ihren Kiefer gerade halten. Die korrekte Haltung ist die „Ruheschwebe“, das heißt der Unterkiefer befindet sich in einer Schwebehaltung, die Kaumuskel sind weitgehend entspannt und die Zähne des Ober- und Unterkiefers berühren sich nicht. Dazwischen ist ein Spalt von 2-3 mm. Nur beim Essen und Schlucken haben die Zähne normalerweise Kontakt. Bemerkt man jedoch, dass die Zähne aufeinander gepresst sind oder aneinander reiben, sollte man unbedingt versuchen, diese Verhaltensweise abzulegen. Je häufiger man sich beobachtet und die Haltung korrigiert, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass man es auch schafft. Eine sogenannte Beiss-Schiene, die überwiegend nachts getragen wird, verhindert eine weitere Schädigung der Zähne. Das Pressen oder Knirschen aber gewöhnt man sich in der Regel durch diese Schienen nicht ab.

Da das Zähnepressen mitunter auf schlecht sitzende Füllungen, Kronen, Brücken oder auch Prothesen zurückzuführen ist, sollte der Zahnersatz unbedingt vom Zahnarzt auf derartige Mängel untersucht werden.

Vielfach jedoch sind diese Fehlverhalten die körperliche Reaktion auf Anspannung, Belastung und Stress - aber auch auf Kummer und Sorgen. Jeder kennt die Redewendung: „Beiss die Zähne zusammen...“ oder „Ich kaue meine Probleme durch“. Wird in schwierigen Lebenssituationen ein bereits vorhandenes Pressen intensiver, können auch Schmerzen oder andere Beschwerden entstehen, die später - wenn das Problem behoben ist - wieder verschwinden, manchmal für immer, manchmal kommen sie in ähnlichen Situationen zurück. Viele Patienten berichten deshalb einen Wechsel von Schmerzphasen und schmerzfreien Zeiten.

Schafft man es nicht allein oder sind schon starke Kiefer- oder Zahnschmerzen vorhanden, sollte unbedingt der Zahnarzt aufgesucht werden. Er berät den Patienten auch hinsichtlich notwendiger Entspannungsverfahren oder anderer Psychotherapiemethoden beziehungsweise kümmert sich um einen Vorstellungstermin bei einem Therapeuten mit Erfahrung auf diesem Gebiet.