

## Bruxismus (Knirschen und Pressen)

Bruxismus ist der Überbegriff für die (in der Regel unbewusste!) Fehlbelastung der Zähne durch Knirschen und Pressen (auch Zungenpressen und Wangenbeißen).

Die normale Belastung eines Zahnes liegt bei ca. 6 bis 10 Kilogramm.

Unter den krankhaften Bedingungen des Bruxismus entstehen Kräfte bis zu 80 Kilogramm, die über einen Zeitraum von Wochen, Monaten oder Jahren zu erheblichen Schädigungen führen und sich in unterschiedlichster Form zeigen:

**Zahnsubstanz:** Abnutzungen der Zahnsubstanz (insbesondere an Front- und Eckzähnen) teilweise bis in das empfindliche Dentin mit der Gefahr der Schädigung des Zahnnervs. Rissbildungen im Zahnschmelz mit der Folge erhöhter Kariesanfälligkeit und Verfärbungen. Überempfindliche Zähne. Ausstrahlende nicht genau lokalisierende Schmerzen.

**Zahnhalteapparat:** Überlastung des Zahnhalteapparates mit der Folge von Knochenabbau, empfindlichen, freiliegenden Zahnhälsen bis hin zu Zahnlockerungen und Zahnverlust.

**Kiefergelenke:** Schädigungen der Knochen- und Knorpelstrukturen mit Gelenkknacken und Reibegeräuschen bis hin zu Tinnitus (Ohrgeräuschen).

**Kaumuskulatur:** Verspannungen und Verhärtungen sowie Hypertrophie der Muskulatur bis hin zu Schulter-, Nacken-, Rücken- und Kopfschmerzen.

Hintergrund ist in den meisten Fällen Stress. Bildlich gesprochen: „Man beißt sich durch etwas durch.“ Ein weiterer Grund sind Okklusionsfehler (Störungen des richtigen Zusammenbisses von Ober- und Unterkiefer)

Entscheidender Therapieansatz ist zunächst die Unterweisung des Patienten, damit ein Problembewusstsein entwickelt werden kann und die bisher unbewusst ablaufende Fehlfunktion bewusst erlebbar wird. Nur dies ermöglicht in Verbindung mit gezieltem Stressabbau eine Reduktion der Überlastungen.

Die zahnärztliche Therapie erfolgt symptomatisch mit Hilfe einer Knirscher- (Michigan-) schiene, die hauptsächlich Nachts getragen werden muss. Diese Schiene bewirkt eine gezielte Ausschaltung okklusaler Fehler, vermeidet Abnutzungen der Zahnsubstanz und entlastet Kiefergelenk und Zahnhalteapparat. Begleitend kann eine physiotherapeutische Behandlung angezeigt sein.

Als alleinige Maßnahme ist Physiotherapie und die Schienenbehandlung jedoch in der Regel unzureichend, wenn nicht gleichzeitig Stressbelastungen und ggf. Okklusionsstörungen reduziert werden.

Zusätzliche Methoden, die ebenfalls von uns angeboten werden, können Biofeedback mit Hilfe eines elektronischen Stimulators, wenn z.B. eine Schiene nicht vertragen wird, oder die Behandlung mit ätherischen Ölen sein, sofern Burn Out die übergeordnete Rolle spielt.

Zum Teil werden die Kosten von den gesetzlichen Kassen getragen. Für die unbedingt erforderliche Registrierung der Bisslage mittels Gesichtsbogen, sowie gezielte Einschleif- und Kontrollmaßnahmen entstehen private Kosten, die nach der Gebührenordnung für Zahnärzte (GOZ) berechnet und individuell mit ihnen besprochen werden.