Was Ihre Rückenprobleme mit Ihren Zähnen zu tun haben können



© Sarah Cheriton-Jones - Fotolia.com

Schmerzen in der Kaumuskulatur und in den Kiefergelenken deuten darauf hin, dass jemand nachts mit den Zähnen knirscht.

Ihr Zahnarzt informiert:

Zähneknirschen und seine gesundheitlichen Folgen

Warum häufige Kopfschmerzen, Nackenverspannungen und Bandscheibenprobleme von den Zähnen kommen können

Etwa ein Drittel aller Menschen hat Kiefergelenksprobleme oder ernsthafte Zahnschäden, die vom Zähneknirschen oder Pressen kommen. Die Folgen äußern sich nicht nur im Mund (z.B. in Form kälteempfindlicher Zähne), sie können auch zu Kopfschmerzen, Ohrengeräuschen, Verspannungen der Nackenmuskulatur und zu Bandscheibenproblemen führen. Die Betroffenen wandern oft von Arzt zu Arzt, ohne dass ihnen wirklich geholfen werden kann. Dabei kann der Zahnarzt in vielen Fällen durch relativ einfache Maßnahmen die Beschwerden lindern. Wie ist das möglich?

Kennen Sie das?

Sie wachen morgens auf und fühlen sich wie gerädert. Sie haben Kopfschmerzen, Ihr Nacken ist verspannt und Ihre Schläfen tun weh. Um Ihren Kiefer in Gang zu bringen, müssen Sie erst einmal Ihre Wangen massieren und wenn Sie den Mund weit öffnen, knackt es in den Kiefergelenken. Vielleicht fühlen sich auch Ihre Ohren taub an.

Das alles deutet darauf hin, dass Sie nachts mit Ihren Zähnen knirschen oder pressen!

Woher kommt das? Was für Folgen kann das haben? Und was kann man dagegen tun? Wenn Ihnen die oben beschriebenen Symptome bekannt vorkommen, sollten Sie das Folgende lesen. Es geht nämlich meistens um mehr als „nur“ um Ihre Zähne.

Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD)

Mit diesem Begriff werden in der Zahnmedizin Störungen in der Funktion der Zähne, Kiefergelenke, Kaumuskulatur und angrenzenden Muskeln und Sehnen bezeichnet. Frei übersetzt bedeutet er „Schädel-Unterkiefer-Fehlfunktion“

Cranium = Schädel
Mandibula = Unterkiefer
Dysfunktion = Fehlfunktion

CMD-Behandlung

Die Behandlung von Zahn- und Kieferfehlstellungen, Kiefergelenks- und Kaumuskelerkrankungen und möglicher stressbedingter Hintergründe für das Zähneknirschen und Pressen.

Die ersten Zeichen

Wenn jemand mit den Zähnen presst oder knirscht, äußert sich das zuerst an den Zähnen selbst:

- ✓ **Einzelne Zähne haben sog. Schlifffflächen: Das sind abgenutzte Stellen, die wie „Diamantschliff“ aussehen.**
- ✓ **Die Spitzen der Eckzähne können abgeflacht sein.**
- ✓ **Die Schneidekanten der Vorderzähne sind teilweise ausgebrochen oder erscheinen durchsichtig wie Glas.**
- ✓ **Das Zahnfleisch geht an vielen Zähnen zurück und die Zahnhälse sind empfindlich gegen Kälte, Wärme, Süßes, Saures oder auch beim Zähneputzen.**

Zunge

Manche Patienten pressen Ihre Zunge gegen die Zähne. Wenn sie in den Spiegel schauen, können sie die Eindrücke ihrer Zähne in der Zunge sehen. Manchmal spüren sie ein Brennen oder Kribbeln in der Zunge oder sie fühlt sich taub und wund an.

Kiefergelenk

Die unnatürliche Belastung durch Knirschen und Pressen führt über kurz oder lang auch zu Folgen in den Kiefergelenken:

- ✓ **Eines oder beide Kiefergelenke knacken bei Mundbewegungen.**
- ✓ **Es können Reibegeräusche in den Kiefergelenken auftreten.**
- ✓ **Die Mundöffnung ist eingeschränkt.**
- ✓ **Nach einer weiten Öffnung lässt sich der Mund nicht mehr schließen.**

Kaumuskulatur

Die Kaumuskulatur übersäuert durch die unnatürlich lange und starke Belastung beim Pressen und Knirschen. Sie schmerzt wie bei einem „Muskelkater“. Durch das anhaltende nächtliche „Training“ verdicken sich die Kaumuskeln. Dadurch wirken die Kieferwinkel sehr markant und im Extremfall wie „Hamsterbacken“.

Das Problem ist: Da die Kaumuskeln durch das „Training“ kräftiger werden, erhöht sich auch der Druck beim Pressen und Knirschen. So können sich die Probleme noch weiter verstärken.

Bewegungsapparat

Kaumuskulatur und die Muskeln des Halses, der Schulter, der Arme und des Rückens hängen zusammen. Störungen im Bereich der Kaumuskulatur können sich so auf diese anderen Muskeln auswirken und zu Verspannungen und Bewegungseinschränkungen führen.

Das gilt auch für das Skelett, das vom Kopf bis zu den Füßen fein austariert ist: Wenn man die Wirbelsäule von hinten betrachtet, ist sie normalerweise kerzengerade.

Bei Fehlstellungen der Kiefer kann die gesamte Statik der Wirbelsäule und des Beckens gestört sein: Die Wirbelsäule verkrümmt sich S-förmig und es kann zu Bandscheibenproblemen kommen. Das Becken kann schief stehen, was zu ungleichen Beinlängen und Haltungsschäden führen kann.

Warum knirscht jemand mit den Zähnen und was kann man dagegen tun? Auf der nächsten Seite erfahren Sie es.

Praxis für ästhetische Zahnheilkunde
Markus Belt M.Sc.
Dr. Astrid Kunkel (angestellte Zahnärztin)
Wilhelm-Leuschner-Str. 45
D-64347 Griesheim
Tel. 06155 - 66 71 52
Internet: **www.zahnarzt-in-griesheim.de**

Was Ihre Rückenprobleme mit Ihren Zähnen zu tun haben können

Die Ursachen

Prinzipiell gibt es zwei Ursachen-Komplexe:

1. Den Bereich der Kiefer und der Zähne
2. Stress und seelische Belastung

Schauen wir uns zuerst Zähne und Kiefer an. Alles, was vom normalen Zusammenbiss der Zähne abweicht, kann Auslöser für Knirschen und Pressen sein:

- ✓ **Zahnwanderungen und Kippungen**
- ✓ **Zu hoch oder falsch gestaltete Füllungen und Zahnersatz**
- ✓ **Unregelmäßige Zahnstellungen nach kieferorthopädischer Behandlung**
- ✓ **Genetisch bedingte Entwicklungsstörungen der Kiefer**

Allerdings: Nicht jeder, der falsch stehende Zähne oder Kiefer hat, knirscht! Viele Menschen können völlig problemlos damit leben. Andererseits gibt es Patienten, bei denen schon kleinste Unregelmäßigkeiten im Mund Knirschen und Pressen auslösen.

Bei diesen Menschen spielen Stress und seelische Belastungen eine große Rolle. Hier muss man aber zwischen zwei Gruppen unterscheiden:

Man hat bei Untersuchungen festgestellt, dass manche Menschen vor einem wichtigen Ereignis (z.B. Prüfung, Einstellungsgespräch) sehr stark mit den Zähnen knirschen. Am stärksten in der Nacht davor. Nachdem die belastende Situation vorbei ist, verschwinden auch wieder Knirschen und Pressen.

Bei der zweiten Gruppe handelt es sich um Menschen, die entweder durch die **Anhäufung von belastenden Erlebnissen** unter seelischen Druck gekommen sind, oder die unter **permanenter psychischer Anspannung** sind, oder die ein **ungünstiges psychisches Grundmuster** haben.

Man weiß aus Untersuchungen, dass die Anhäufung belastender Erlebnisse dazu führt, dass diese Menschen diese Ereignisse im Traum zu verarbeiten versuchen. Das geht mit einer erhöhten inneren Anspannung einher, die sich in Knirschen und Pressen äußern kann. Zu diesen belastenden Erlebnissen können gehören

- ✓ **Tod eines nahestehenden Menschen**
- ✓ **Trennung und Scheidung**
- ✓ **Eigene Verletzung oder Krankheit**
- ✓ **Entlassung**
- ✓ **Ungünstige finanzielle Veränderungen**
- ✓ **Wohnungswechsel**

Daneben gibt es solche Menschen, die unter einer dauerhaften seelischen Belastung stehen, zum Beispiel:

- ✓ **Ärger am Arbeitsplatz**
- ✓ **Unglückliche Beziehung**
- ✓ **Finanzielle Sorgen**
- ✓ **Stress mit den Kindern**

Bei der dritten Untergruppe handelt es sich um Menschen, die bildlich gesprochen „alles in sich hineinfressen“. Sie können ihren Gefühlen keinen freien Lauf lassen, trauen sich nicht, sich zu wehren und fühlen sich oft ohnmächtig ausgeliefert. Bei diesen Menschen staut sich der ganze seelische Frust im Inneren an. Dieser permanente psychische Druck führt zu einer deutlich erhöhten Muskelspannung und in vielen Fällen zu starkem Knirschen und Pressen mit den Zähnen.

Ganz generell gilt, dass seelische Ursachen viel häufiger und stärker sind als z.B. Zahnfehlstellungen. Die sind oft nur der Auslöser für Knirschen und Pressen.

Wie kann der Zahnarzt helfen?

Zunächst einmal, indem er den Patienten ausführlich zu seinen Beschwerden und eventuellen seelischen Hintergründen befragt. Dabei muss er nicht einmal unbedingt wissen, **was** den Patienten seelisch belastet, sondern nur, **ob** es da etwas gibt.

Darauf erfolgt ein gründliche Untersuchung der Zähne, der Kieferstellung, der Kaumuskulatur und der Kiefergelenke. In manchen Fällen sind dafür bestimmte instrumentelle Analysen der Kieferbewegungen mit speziellen Geräten erforderlich. Vor allem wird der Zahnarzt darauf achten, ob es im Mund Auslöser für Knirschen und Pressen gibt: Fehstellungen von Zähnen und Kiefer, Störkontakte durch Füllungen oder Zahnersatz, die zu hoch sind, nicht eindeutige Bisslage nach einer kieferorthopädischen Behandlung usw.

Aufbiss-Schienen

Eine der häufigsten Maßnahmen sind sog. Aufbiss-Schienen. Das sind speziell gestaltete harte oder weiche Folien aus Kunststoff, die auf die Zähne eines Kiefers gesteckt werden. Meistens im Oberkiefer und meistens auch nur bei Nacht. Es gibt verschiedene Varianten solcher Schienen und der Zahnarzt wählt sie jeweils individuell passend aus. Der Zweck dieser Schienen ist es

- ✓ **Störkontakte auszugleichen**
- ✓ **den Unterkiefer in eine stabile und eindeutige Position zu bringen**
- ✓ **Kiefergelenke und Kaumuskulatur zu entlasten**
- ✓ **Pressen und Knirschen zu verhindern**

Mit dieser einfachen Sofortmaßnahme können oft erstaunlich schnelle und deutliche Verbesserungen erzielt werden. Natürlich müssen vorhandene Störkontakte und Fehlstellungen später dauerhaft korrigiert werden, z.B. durch neue Füllungen, exakt sitzenden Zahnersatz oder eine kieferorthopädische Behandlung.

Medikamente

In schweren Fällen kann es notwendig sein, dass der Zahnarzt vorübergehend spezielle Medikamente verordnet, welche die akuten Beschwerden des Patienten lindern.

Anleitung zu Massagen und Übungen

Wenn die Kaumuskeln durch Knirschen und Pressen übersäuert, verhärtet und schmerzhaft sind, kann der Patient durch bestimmte Eigenmassagen diese Muskeln wieder entspannen. Fehlfunktionen des Kausystems können ebenfalls durch bestimmte Übungen korrigiert werden.

Überweisung an Physiotherapeuten

Wenn Haltungs- oder andere orthopädische Schäden vorliegen, müssen oft Behandlungen durch Physiotherapeuten oder Osteopathen dazukommen.

Persönliches Gespräch

Wenn der Zahnarzt den Eindruck hat, dass Knirschen und Pressen ihre Hauptursache in einer seelischen Belastung des Patienten haben, wird er ihm empfehlen, entsprechende professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Stress und schwierige Lebenssituationen können jeden treffen und haben nichts mit „Psycho“ zu tun. Es ist kein Makel, Hilfe von außen anzunehmen, um wieder sein seelisches Gleichgewicht zu finden.

Haben Sie noch Fragen?

Falls Sie noch mehr wissen oder eine persönliche Beratung wollen: Wir sind gerne für Sie da!

Vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Beratungstermin. Wählen Sie

Tel. 06155-66 71 52

Wir freuen uns auf Sie!

Mehr Informationen auf unserer Praxis-Website: www.zahnarzt-in-griesheim.de

Praxis für ästhetische Zahnheilkunde
Markus Belt M.Sc.
Dr. Astrid Kunkel (angestellte Zahnärztin)
Wilhelm-Leuschner-Str. 45
D-64347 Griesheim
Tel. 06155 - 66 71 52
Internet: **www.zahnarzt-in-griesheim.de**