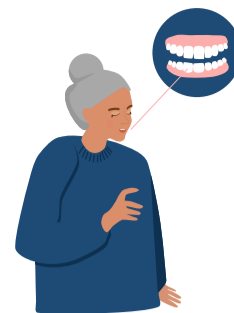


Bruxismus durch nächtliches Zähneknirschen

Existenzängste, Stress und Sorgen führen unter Umständen zu einer ausgeprägten psychischen Belastung. Diese kann sich negativ auf das menschliche Wohlbefinden und den gesamten Körper auswirken. Bruxismus beschreibt das Knirschen mit den Zähnen. Viele Patienten wissen häufig nicht von ihrem Bruxismus-Problem, da sie unbewusst mit den Zähnen knirschen und das überwiegend nachts. Wie sich Bruxismus auf den Körper auswirkt, wie du das Leiden erkennst und wie sich Bruxismus behandeln lässt, erklären wir dir in unserem heutigen Blogbeitrag.



Was ist Bruxismus?

Hinter dem lateinischen Begriff Bruxismus verbirgt sich Zähneknirschen. Das hört sich im ersten Moment zwar weder nach Krankheit noch gefährlich an, kann aber Zahnerkrankungen zur Folge haben. Mit den Zähnen knirschen wir Menschen überwiegend in der Nacht und das zumeist unbewusst. Einige Patienten beklagen jedoch auch tagsüber, beispielsweise durch starkes Aufeinanderpressen der Zähne in Stresssituationen, Schmerzen an den Zähnen oder im Kieferbereich.

Durch diese Form der Überlastung kann der Zahnhalteapparat langfristig geschädigt werden. Zähne, Kiefergelenk, Kaumuskulatur und weitere Muskelgruppe, die der Stabilisierung des Kopfes dienen, können durch den Druck und durch Abrasion Schaden nehmen. Ohrgeräusche wie beispielsweise Tinnitus sowie Schmerzsyndrome, Schwindel, Übelkeit und sogar Sehstörungen können Infolge nächtlichen Zähneknirschens auftreten. Nächtliches Zähneknirschen, also Bruxismus der schlafbezogen ausgelöst wird, zählt zu den schlafbezogenen Bewegungs- und Schlafstörungen.

Risikofaktoren und Ursachen für Bruxismus

Das Krankheitsbild von Bruxismus ist im Gegensatz zu anderen Erkrankungen nur wenig untersucht. Die wenigen angelegten Studien können die bisher gewonnenen Erkenntnisse nicht eindeutig sichern. Es ist bis dato heute beispielsweise noch nicht geklärt, inwieweit Vererbung eine Rolle bei Bruxismus spielt. Auch die Behandlungsbedürftigkeit ist nicht abschließend geklärt.

Zu den Risikofaktoren und Ursachen für Bruxismus zählen beispielsweise:

- Schlafstörungen (auch Tagesmüdigkeit, Schnarchen, Schlafapnoe-Syndrom)
- Angst und chronischer Stress
- Alkohol
- Nikotin
- Koffein
- Medikamente

Welche gesundheitlichen Auswirkungen hat Bruxismus?

Zu den häufigsten gesundheitlichen Auswirkungen durch Bruxismus zählen in erster Linie Zahnschäden. Die Schäden entstehen dabei immer an der schwächsten Stelle des Zahns oder Kiefers. Unter Umständen kann nächtliches Zähneknirschen auch zu Zahnlockerungen führen. Ist der Zahnschmelz an betroffenen Stellen zu weich, kann Knirschen zu Abrasion führen. In diesem Fall ist abrasionsfreies Zähneputzen beispielsweise mit unserer emmi®-dent Ultraschallzahnbürste, wichtig.

Zählt das Gelenk des Kiefers zu den Schwachstellen kann Bruxismus zu starken Kiefergelenkbeschwerden führen. Empfindet dein Körper beispielsweise einen Zahnkontakt als störend, möglicherweise durch eine sehr geringe Abweichung der Bisslage, wird er versuchen diesen „wegzuknirschen“.

FAQ: 3 Fragen und Antworten zu Bruxismus

Fördert Stress Bruxismus?

Stress fördert Bruxismus. Nächtliches Zähneknirschen dient dem Körper zum Stressabbau. Der Zusammenhang zwischen psychischem Stress beispielsweise ausgelöst durch die Corona-Thematik und Zähneknirschen konnte unlängst von einem israelischen Forscherteam in einer dazu angelegten Studie mit rund 1.800 Teilnehmern belegt werden.

Kann Bruxismus geheilt werden?

Das Krankheitsbild von Bruxismus ist nur wenig untersucht. Die bisher gewonnenen Erkenntnisse lassen sich nicht eindeutig belegen. Es ist auch nicht geklärt, inwieweit Vererbung eine Rolle bei Bruxismus spielt oder eine Behandlungsbedürftigkeit besteht. Aus den genannten Gründen ist derzeit unklar, ob Bruxismus vollständig geheilt werden kann.

Wie lassen sich Bruxismus-Symptome lindern?

Der Einzelfall entscheidet darüber ob sich Bruxismus-Symptome lindern lassen oder nicht. In einigen Fällen hilft es bereits eine Zahnfehlstellung zu korrigieren oder eine Krone anzupassen. Individuelle Aufbisschienen können Symptome ebenso lindern und Zähne vor Abrieb schützen, die Ursache lindern sie allerdings nicht. Es gibt Hinweise darauf, dass auch Entspannungsübungen zum Stressabbau Bruxismus in einigen Fällen mindern können. Hier entscheidet immer der Einzelfall.