

Problemzone Kiefergelenk

Ca. 30% aller Menschen knirschen oder pressen, Bruxismus genannt, während des Schlafes regelmäßig mit den Zähnen ohne sich dessen bewusst zu sein.

Stress und das Zähneknirschen sind eng miteinander verwoben. Nervosität, Angst, Frustration oder auch beruflicher Stress lösen Bruxismus aus.

Woran merke ich, dass ich mit den Zähnen knirsche?

Betroffene fühlen sich morgens häufig unausgeschlafen, klagen über Gesichts-, Kopf- oder Ohrenschmerzen. Typischerweise treten diese Beschwerden gerade am Morgen auf und nehmen im Laufe des Tages ab.

Die Folgen des nächtlichen Pressens oder Knirschens sind sehr unterschiedlich und reichen von Schleifspuren auf den Zähnen, sogenannten Schliffacetten, über Risse im Zahnschmelz und Schmelzaussprengungen mit der damit verbundene Wärme- Kälteempfindlichkeit bis hin zum Abbau von Knochen, Zahnlockerungen und Verletzungen der Mundschleimhaut. Schlussendlich kann sogar der Verlust von Zähnen die Folge dieser Fehlbelastung sein. Hakt oder knackt ein Kiefergelenk führt dies langfristig zu Knorpel- und Gelenkschäden.

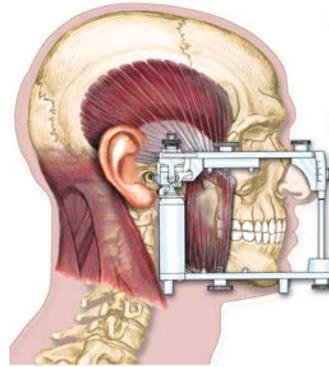
Wie kann der Zahnarzt für mich tun?

Nach einer ausführlichen Untersuchung durch den Zahnarzt wird in der Regel eine Schienentherapie eingeleitet.

Hierzu werden Abformungen des Ober- und Unterkiefer genommen, die Position des Oberkiefers in Bezug zur Schädelbasis, mit der er verwachsen ist, festgehalten (Gesichtsbogen) und eine Kunststoffschiene für den Unterkiefer hergestellt.

Wie sieht die Schiene aus?

Prinzipiell wird die Schiene aus Kunststoff vakuumgepresst, was sie sehr stabil und farbecht macht. Die Kunststoffschiene ist eine Schutzschiene, die die Form der Zähne widerspiegelt. Sie kann die Zahnschmelzsubstanz vor Druck und Abrieb schützen. Sobald Sie Schmerzen im Kiefergelenk oder andere Beschwerden ausgehend vom Zähneknirschen haben, muss die Schiene in die Funktion des Kausystems eingreifen und nach besonderen Gesichtspunkten der Bewegungslehre individuell eingeschliffen werden. Hierfür werden schädelbezogene Daten in den Artikulator übertragen.



Die Schiene umfasst alle Zähne des Kiefers und ermöglicht auf Grund ihrer Oberflächengestaltung eine geführte Bewegung der Kiefer zueinander ohne die Kiefergelenke zu belasten.

Wie lange trage ich diese Schiene?

Diese Schiene wird über einen Zeitraum von mindestens 6 Wochen jede Nacht getragen - anschließend immer nur dann, wenn der Betroffene die Notwendigkeit verspürt oder die bekannten Beschwerden erneut auftreten.

Die Schiene ist keine endgültige Versorgung, sondern vielmehr ein therapeutisches Hilfsmittel. Die Tragedauer ist abhängig vom Beschwerdebild sowie dem Zustand der Zähne und des Zahnhalteapparates.

Was kann ich noch tun?

Gelegentlich empfehlen wir zusätzliche Spatelübungen, die Sie täglich absolvieren sollten. Außerdem kann eine sogenannte Gummibärchen – EB - Therapie oder auch ein Stress - Tagebuch sinnvoll sein.

Diese zusätzlichen Maßnahmen wird der Zahnarzt Ihnen genau erklären und diese mit Ihnen gemeinsam, genauso wie den Sitz und die Oberfläche Ihrer Schiene, in regelmäßigen Abständen überprüfen.

In seltenen Fällen kann auch eine medikamentöse Begleittherapie erforderlich sein.